



SAVONIA

■ OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
MATKAILU-, RAVITSEMIS- JA TALOUSALA

OHJAUSMATERIAALI FY- SIOTERAPIA RAUTAKUNTO OY:LLE

Vinkkejä painonhallintaan itsenäistyville nuorille ja nuorille aikuisille

TEKIJÄ: Saara Matilainen

Koulutusala Matkailu-, ravitsemis- ja talousala			
Koulutusohjelma Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma			
Työn tekijä Saara Matilainen			
Työn nimi Ohjausmateriaali Fysioterapia Rautakunto Oy:lle: vinkkejä painonhallintaan itsenäistyville nuorille ja nuorille aikuisille			
Päiväys	14.1.2015	Sivumäärä/Liitteet	32/38
Ohjaaja Mari Vartiainen			
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Fysioterapia Rautakunto Oy, Elina Hänninen			
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämän opinnäytetyön aiheena oli painonhallinta personal trainingin eli henkilökohtaisen ohjauksen näkökulmasta. Opinnäytetyön viitekehyksen pohjalta luotiin ohjausmateriaali ja siihen liittyvät esimerkit ruokavalioista sekä miehelle että naiselle. Kohderyhmänä opinnäytetyölle olivat itsenäistyneet nuoret ja nuoret aikuiset. Toimeksiantajana toimi Fysioterapia Rautakunto Oy ja fysioterapeutti sekä FAF – Personal trainer Elina Hänninen.</p> <p>Teoreettinen viitekehys koostui toimeksiantajan esittelystä, painonhallinnan haasteista, ravitsemussuosituksista ja tekijän omasta pohdinnasta koskien aihetta. Teoriaosuudessa käsiteltiin lyhyesti myös personal trainingia sekä liikunnan ja unen merkitystä painonhallintaa ajatellen.</p> <p>Ohjausmateriaalissa on vinkkejä painonhallintaan ja materiaalin sisältö pyrittiin rakentamaan konkreettiseksi ja helposti ymmärrettäväksi kohderyhmää ajatellen. Ruokavaliot suunniteltiin erikseen miehelle ja naiselle erilaisen aineenvaihdunnan vuoksi. Toimeksiantaja hyödyntää ohjausmateriaalia ja ruokavaliota antamassaan ravitsemusohjauksessa. Myöhemmässä vaiheessa tuotettuja aineistoja hyödynnetään myös muissa työtehtävissä.</p> <p>Painonhallinta on hyvin laaja käsite, johon liittyy paljon asioita niin ravitsemuksesta, liikunnasta kuin henkisestä hyvinvoinnista. Pääpaino opinnäytetyössä on ravitsemuksella ja ruokavaliolla, jotka auttavat painonhallintaa, mikä edistää terveellisiä elämäntapoja. Personal trainingin eli henkilökohtaisen valmennuksen näkökulman otettiin opinnäytetyöhön, koska ihmiset ovat hyötynet henkilökohtaisesta valmennuksesta painonhallinnassa ja elämäntapamuutoksessa.</p> <p>Kohderyhmäksi valittiin nuoret ja nuoret aikuiset, koska tällä opinnäytetyöllä halutaan vaikuttaa kohderyhmän käsitteisiin ravitsemuksesta ja painonhallinnasta. Koska painonhallintaan liittyy hyvin paljon asioita, se ei tapahdu lyhyessä ajassa, vaan se on pitkä prosessi. Tällä opinnäytetyöllä pyritään auttamaan nuoria ja nuoria aikuisia, joilla on paino-ongelmia tai jotka haluavat saada luotettavaa ja konkreettista tietoa painonhallinnasta.</p>			
Avainsanat painonhallinta, personal training, ravitsemus, ohjausmateriaali			

Field of Study Tourism, Catering and Domestic Services			
Degree Programme Degree Programme in Hotel and Restaurant Management			
Author Saara Matilainen			
Title of Thesis Guidance material for Fysioterapia Rautakunto - tips for weight controlling for youngsters and young adults			
Date	14.1.2015	Pages/Appendices	32/38
Supervisor Mari Vartiainen			
Client Organisation /Partners Fysioterapia Rautakunto Oy, Elina Hänninen			
<p>Abstract</p> <p>The topic of this thesis was weight controlling and personal training. Guidance material was planned and it includes knowledge about weight controlling and examples of diet plans for both male and female. The target group of this thesis were the youngsters and young adults, who are starting their independent life. Elina Hänninen from Fysioterapia Rautakunto was the principal of the thesis.</p> <p>The thesis includes information about the principal, challenges of weight controlling, nutrition guidelines and reflection about the topic. It also includes small information about personal training and the importance of exercise and sleep due to weight controlling.</p> <p>Nutrition, exercise and mental welfare are important things in controlling weight. Topics of this thesis concentrate on nutrition. Personal training was chosen to aspect, because people have got benefit from personal training dealing with nutrition and exercise.</p> <p>The guidance material includes many kinds of tips for controlling weight. The main target was to keep the guidance material simple and easy to read. Diet plans are different for male and female because of the difference of metabolism. Guidance material and diet plans are used as tools for nutrition guidance by the principal.</p> <p>The target group of this thesis are youngsters and young adults, because many people from this group suffer from weight problems already. This thesis and guidance material were created to help people in target group and others too, by giving reliable knowledge about nutrition and exercise.</p>			
Keywords weight control, personal training, nutrition guidelines, guidance material			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO, TOIMEKSIANTAJAN ESITTELY JA PERSONAL TRAINING	5
1.1	Toimeksiantajan esittely	6
1.2	Personal training	6
2	PAINONHALLINNAN HAASTEET	7
2.1	Lihavuus ja ylipaino.....	7
2.2	Ruokavalio, liikunta ja uni.....	11
2.3	Kohderyhmän ravitsemusongelmat.....	12
3	SUOMALAISET RAVITSEMUSSUOSITUKSET	13
3.1	Yleistä asiaa ravitsemussuosituksista	13
3.2	Energiaravintoaineet ja nesteet.....	16
3.2.1	Hiilihydraatit	17
3.2.2	Proteiinit.....	18
3.2.3	Rasvat.....	19
3.2.4	Juomat.....	20
3.2.5	Alkoholia sisältävät juomat.....	20
3.3	Ateriarytmi ja vitamiinien sekä kivennäisaineiden saantisuosituksset	20
3.3.1	Ateriarytmi.....	21
3.3.2	Vitamiinien ja kivennäisaineiden saantisuosituksset.....	21
3.4	Pakkausmerkinnät ja sydänmerkki	22
3.5	Ravitsemusneuvonta	23
4	OPINNÄYTETYÖ, RUOKAVALIOT JA OHJAUSMATERIAALI PROSESSINA.....	24
4.1	Opinnäytetyöprosessi	24
4.2	Ruokavaliot prosessina	24
4.3	Ohjausmateriaali prosessina	26
5	POHDINTA	27
5.1	Yleistä pohdintaa aiheesta	27
5.2	Pohdintaa opinnäytetyöprosessista.....	29
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT	32
	LIITE 1 OHJAUSMATERIAALI.....	34
	LIITE 2 MIEHEN RUOKAVALIO	50
	LIITE 3 NAISEN RUOKAVALIO	61

1 JOHDANTO, TOIMEKSIANTAJAN ESITTELY JA PERSONAL TRAINING

Tämän opinnäytetyön aiheena on painonhallinta personal trainingin näkökulmasta. Opinnäytetyön kohderyhmänä ovat nuoret ja nuoret aikuiset, jotka ovat muuttamassa omilleen tai asuvat jo omassa asunnossa. Opinnäytetyön ohessa on liitteenä ohjausmateriaali painonhallinnasta ja esimerkkiruokavaliot rautalampilaiselle Fysioterapia Rautakunto Oy:lle ravinto-ohjaukseen.

Sain idean opinnäytetyöni aiheelle omasta kiinnostuksestani ravitsemusta ja terveellisiä elämäntapoja kohtaan. Aiheen rajauksessa auttoi sen hetkinen opinnäytetyökoordinaattori ja hotelli- ja ravintoalan yliopettaja Anja-Riitta Keinänen. Kohderyhmäksi valikoituivat itsenäistyvät nuoret ja nuoret aikuiset, koska minulle alkoi kertyä painoa juuri siinä elämänvaiheessa, kun muutin pois kotoa. Sain päättää itse omista syömisistäni ja useasti kävi niin, ettei ruoka ollut terveellistä eikä monipuolista. Myös liikunta oli vähäistä, jolloin painoa pääsi kertymään reilusti.

Toiminnallisella opinnäytetyöllä haetaan ratkaisuja erilaisiin työelämän tarpeisiin. Sen avulla voidaan esimerkiksi kehittää yrityksen toimintaa ja ohjeistamista. Tästä syystä toiminnallisella opinnäytetyöllä on usein toimeksiantaja. Opinnäytetyön tuotoksesta pyritään tekemään kohderyhmälle sopiva, kuten kehittämissuunnitelma, messuosasto tai kirja. Toiminnallisena opinnäytetyönä voi olla myös tilaisuuden tai tapahtuman suunnittelu ja toteutus. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on sekä viitekehys, jossa kuvataan opinnäytetyöprosessi, että toiminnallinen osuus. (Falenius, M., Leino, M., Leinonen, R., Lumme, R. ja Sundqvist L. 2006.)

Tämä on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa käsitellään painonhallintaa personal trainingin näkökulmasta sekä painonhallintaan liittyviä aiheita. Tavoitteenani on luoda ohjausmateriaali ravinto-ohjauksen tueksi viitekehyksen pohjalta Fysioterapia Rautakunto Oy:n käyttöön, jossa on vinkkejä painonhallintaan sekä suuntaa antava ruokavalio neljälle päivälle sekä miehelle (2500 kcal) että naiselle (2000 kcal). Myöhemmin minun on tarkoitus hyödyntää ohjausmateriaalia omassa työssäni. Tätä varten suunniteltujen ruokavalioiden avulla pystyn suunnittelemaan reseptiikkaa ja muuta materiaalia omia työtehtäviäni varten myöhemmässä vaiheessa.

Lihavuus ja siitä koituvat terveydelliset ongelmat ovat yleistyneet sekä kehittyneissä että kehittyvissä maissa. Monissa Euroopan alueen maissa jopa 10 – 20 % aikuisista on lihavia ja Suomessa lihavuus on yleistymään päin myös lasten ja nuorten keskuudessa. Lihavuus on kaksin- ja jopa kolminkertaistunut lasten ja nuorten osalta 20 vuoden aikana. Kuitenkin muun muassa FINRISK-2007 seuranta-tutkimuksen mukaan painon kertyminen on hidastunut ja osaksi pysähtynyt 45 – 75 vuotiailla suomalaisilla. (Uusitupa, 2012. 349.)

1.1 Toimeksiantajan esittely

Opinnäytetyöni toimeksiantaja on rautalampilainen yritys Fysioterapia Rautakunto Oy. Yritys on perustettu vuonna 2009 ja se työllistää kolme työntekijää sekä yhden ammatinharjoittajan. Fysioterapia Rautakunto Oy:n toimintasuunnitelmana on tarjota avofysioterapiapalveluita, KELAn vaikeavammaisten lääkinnällistä kuntoutusta, rintamaveteraanikuntoutusta sekä kuntoutusta sotainvalideille ja Lotta Svärd-säätiön maksamaa kuntoutusta. Tämän lisäksi yrityksen palvelutarjontaan kuuluu erilaiset liikuntapalvelut ja terveysneuvonta, kuten FAF personal training, työyhteisöjen kuntotestaukset ja liikuntatapahtumat sekä ravinto-ohjaus. (Hänninen, 2014.)

1.2 Personal training

Personal training on henkilökohtaista kunto-, terveys- ja hyvinvointivalmennusta. Tässä työssä asiakas on keskipisteenä ja työ on pitkäjänteistä, suunnitelmallista ja seurannan alaista valmennusta. Personal trainer toimii tien näyttäjänä ja on asiakkaan tukena haastavalla elintapojen muutosprosessin polulla. Lisensoidun personal trainerin työhön kuuluu muun muassa kuntoilun, ravitsemuksen, eri liikuntalajien sekä uusien elämäntapojen opettaminen ja konsultointi. Tulevaisuudessa personal trainereilla on hyvät mahdollisuudet työllistyä ja toimia kansanterveyden edistäjinä. (Ammattina personal training, 9.)

Personal trainer eli henkilökohtainen valmentaja auttaa ihmisiä erilaisissa ongelmissa koskien kokonaisvaltaista hyvinvointia. Ulkopuolisena henkilönä hän pystyy neuvomaan painonhallinnassa ja liikunnassa asiantuntijana. Hänen toimintansa lähtökohtana ovat asiakkaan toiveet ja tavoitteet, joita tilanteen mukaan muokataan realistisemmiksi. Tärkeää on, että henkilökohtainen valmentaja omaa hyvät vuorovaikutustaidot ja hänellä on tietoa niin ravitsemuksesta, liikunnasta kuin painonhallintaan liittyvistä psykologisista asioista. Jos henkilökohtaisen valmentajan kanssa ei tule toimeen, silloin kannattaa vaihtaa valmentajaa, jotta asiakas saa parhaan mahdollisen hyödyn. (Nummenmaa, 2014.)

Personal trainerin tulee olla aktiivinen myös liiketoiminnan näkökulmasta. Hänen tulee tehdä itsensä näkyväksi, esimerkiksi sosiaalisessa mediassa ja kauppojen ilmoitustauluilla, jotta ihmiset tietävät hänen olemassaolostaan. Hyvä personal trainer on halukas kehittämään itseään jatkuvasti ja valmis vahvistamaan myös omia heikkouksiaan tullakseen vielä paremmaksi ammattissaan. (Nummenmaa, 2014.)

Trainer4You:n tekemässä julkaisussa Ammattina personal training – opas menestymiseen personal trainerin työssä sivulla 9 todetaan näin: ”Pelkkä innostaminen on liian helppoa. Tavoitteena on saada aikaan pysyviä elintapamuutoksia”. Paino pysyy hallinnassa, kun elämäntapoihin tehdyt muutokset kestävät arjessa mukana ja myös vaikeina aikoina.

Personal trainingia suositellaan henkilölle, joka on jättänyt kesken elämäntaparemonttinsa yhtä monta kertaa, kuin on aloittanut, ei tiedä millainen liikunta sopii, kärsii kroonisesta ajanpuutteesta,

haluaa yhdistää tehokkaalla tavalla sekä liikunnan että ruokavalion, haluaa tehdä parannuksia elämänlaatuunsa liikunnan avulla ja haluaa saada aikaan pysyviä elämäntapamuutoksia, haluaa ehkäistä tai hoitaa sairautta aktiivisella tavalla, haluaa muokata kehoaan ilman kirurgisia toimenpiteitä, haluaa aloittaa liikunnan tehokkaasti ja turvallisesti ja haluaa päästä nopeammin ja varmemmin henkilökohtaisiin tavoitteisiinsa. (Trainer4You, 17.)

2 PAINONHALLINNAN HAASTEET

2.1 Lihavuus ja ylipaino

Ylipainoa pääsee kertymään, kun tarpeeksi pitkän aikaa ihminen saa ravinnostaan enemmän energiaa, kuin mitä kuluttaa. Tutkimuksissa on havaittu, että väestön kokonaisenergiansaanti ja rasvan osuus ruokavaliossa ovat vähentyneet, mutta myös energian kulutus ja tarve ovat vähentyneet samalla. Tähän vaikuttaa päivittäisen liikunnan vähentyminen ja istumatyön lisääntyminen. (Uusitupa, 2012. 353.)

Teoksessa Ravitsemustiede (2012) muun muassa ravitsemusgenomiikan ja ravitsemusgenetiikan professori Matti Uusitupa esittelee taulukon (353) lihavuuden vaaratekijöistä. Siinä on kuvattu kuusi eri tekijää, joilla on vaikutusta henkilön painoon. Näitä ovat väestötieteelliset seikat, elämäntapatekijät, energia-aineenvaihdunnan säätelyyn liittyvät tekijät, tietyt sairaudet, perinnölliset tautioireyhtymät sekä eräät lääkeaineet. Koska lihavuuteen vaikuttaa monta tekijää, sitä ei pystytä selittämään esimerkiksi yhden viallisen geenin perusteella.

Väestötieteelliset seikat
Ikä, sukupuoli, rotu, yhteiskunnallis-taloudelliset ja koulutukselliset tekijät
Elämäntapatekijät
Runsasenerginen, erityisesti rasvaa ja sokeria sisältävä ruoka sekä vähäinen fyysinen aktiivisuus
Energia-aineenvaihdunnan säätelyyn liittyvät tekijät
Pieni perusenergiankulutus, ruoan aiheuttaman lämmöntuotannon vähäisyys, ravintoaineiden poikkeuksellisen suuri varastoituminen rasvakudokseen, vähäinen rasvojen hapetus ja suuri rasvakudoksen lipoproteiinilipaasin aktiivisuus
Tiettyt sairaudet
Hypotalamuksen vaurio, Cushingin oireyhtymä, munasarjojen monirakkulatauti, hypogonadismi, kasvuhormonin puute ja insulinooma
Perinnölliset tautioireyhtymät
Prader-Willin oireyhtymä, Bardet-Biedlen oireyhtymä, Cohenin oireyhtymä ja Carpenterin oireyhtymä
Eräät lääkeaineet
Osa psyykenlääkkeistä (fentiatsiinit ja trisykliset masennuslääkkeet), steroidihormonit, glukokortikoidit, estrogeenit, beetasalpaajat (vähentävät perusenergiankulutusta)

Taulukko 1. Lihavuuden vaaratekijät. Uusitupa. 2012. 353.

Iällä on tärkeä merkitys lihavuutta ajatellessa, koska useassa väestöluokassa painoa kertyy lisää iän myötä kummallekin sukupuolelle. Muutokseen voivat vaikuttaa heikentyvä perusenergiankulutus ja liikunnan vähäisyys. Naisten kohdalla useat raskaudet ja niiden aikana muodostuva rasvakudos selittävät lihavuutta. Huolestuttavinta on kuitenkin, että lasten ja nuorten lihavuuden esiintyvyys on kaksin- tai kolminkertaistunut viimeisten parinkymmenen vuoden aikana. Nuorella aikuisiällä lihominen on lisääntynyt sekä miehillä että naisilla. Tätä ilmiötä voi selittää esimerkiksi alkoholin käytön lisääntymisellä. Myös vaihdevuodet ohittaneille naisille painoa voi kertyä perusaineenvaihdunnan heikkenemisen sekä liikkumista vaikeuttavien sairauksien myötä. (Uusitupa, 2012. 353.)

Matti Uusitupa toteaa teoksessa Ravitsemustiede (2012, 354), että ”rasva lihottaa herkemmin, kuin vastaava energiamäärä hiilihydraatteja.” Ensiksi, rasva ja runsaasti rasvaa sisältävät ruuat sisältävät runsaasti energiaa, jolloin rasvaa voi huomaamatta saada herkästi liikaa. Toiseksi, kun energiaravintoaineita (proteiini, hiilihydraatti, rasva) katsotaan kylläisyyden näkökulmasta, rasvassa on vähiten kylläisyyttä aikaansaavia aineita. Kolmanneksi, runsaasti rasvaa sisältävästä ateriatesta ihmiskeho ei saa niin paljon lämpöä, verrattuna hiilihydraatti- tai proteiinipitoiseen ruokaan. Neljänneksi, runsas

rasvan käyttö ei ole hyödyksi rasvan hapettumisen suhteen kehossa, kun taas hiilihydraattien runsas käyttö tehostaa hiilihydraattien hapettumista.

Yksi selvistä ylipainoon liittyvistä vaaratekijöistä on liian vähäiseksi jäänyt liikunta ja fyysinen aktiivisuus. Useissa väestötutkimuksissa on todettu, että enemmän liikkuvat kansalaiset kärsivät harvemmin ylipainosta ja lihavuudesta. Päivittäisten fyysisten askareitten väheneminen selittää osaltaan väestön painonnousua. Jokaisen perusenergian kulutus on erilainen ja osalla ihmisistä perusenergiankulutus on pieni. Jos pienen perusenergiankulutuksen omaava ihminen ei osaa suhteuttaa syömistään kulutukseen, tämä voi näkyä painonnousuna. Harvoissa tapauksissa lihomiseen vaikuttaa joku sairaus. Yksi näistä sairauksista on vaurio syömistä säätelevässä hypotalamuksessa, joka voi syntyä vamman, kasvaimen tai tulehdussairauksen myötä. (Uusitupa, 2012. 354.)

Tiettyjen psyykenlääkkeiden, kuten fentiatsiinien ja trisyklisien masennuslääkkeiden, on huomattu tapauskohtaisesti olevan yhteydessä painonnousuun ja lihomiseen. Beetasalpaajat, joita käytetään verenpainelääkkeinä, hidastavat perusenergiankulutusta hieman, mikä voi vaikuttaa painonnousuun niitä käytettäessä. (Uusitupa, 2012. 354.)

Lihavuudesta puhutaan silloin, kun kehon rasvakudoksen määrä on normaalia suurempi. Iso osa tästä liiasta rasvasta varastoituu ihon alle, mutta myös sisäelinten ympärille ja vatsaonteloon. Kuten alussa todettiin, lihavuuden syynä on jatkuva liiallinen kalorien saanti suhteessa kulutukseen. Energiankulutuksen vähäisyyteen vaikuttavat muun muassa ruumiillisen työn ja arkiliikunnan vähäisyys sekä istumisen lisääntyminen. Perheiden yhteiset kotona syödyt ateriat ovat vähentyneet ja niitä on alettu korvaamaan ulkonasyömisellä tai perheenjäsenet syövät eri aikaan. Vaikka lihomisen syynä on epätasapaino kalorien kulutuksen ja kalorien saamisen välillä, toiset ihmiset ovat herkempiä lihoamaan perintötekijöiden vaikutuksesta. (Duodecim, 2013.)

Painon arvioimiseen käytetään painoindexiä, jossa paino kiloissa jaetaan pituuden (metreissä) neliöllä. Esimerkkinä $65 \text{ kg} / (1,64 \text{ m} \times 1,64 \text{ m}) = 24,17$ jolloin esimerkkihenkilö on normaalipainoinen. Painoindexiä käytetään yli 18-vuotiaiden painon arvioimiseen ja sen tulos saattaa vääristyä esimerkiksi henkilön lihasten määrän vuoksi. (Duodecim, 2013.)

Painoindexi

Normaali paino	18,5 – 25
Lievä lihavuus	25 – 30
Merkittävä lihavuus	30 – 35
Vaikea lihavuus	35 - 40
Sairaallinen lihavuus	Yli 40

Taulukko 2. Painoindexi. Duodecim. 2013.

Lihavuutta voidaan arvioida myös vyötärön ympäryksen mittaamisella. Mitta otetaan seisten lonkkaluiden yläpuolelta ennen alimpia kylkiluita. Vyötärölihavuudesta puhutaan silloin, kun miehen vyötä-

rön ympäryys on 100 cm (90) tai yli ja naisen 90 cm (80) tai yli. Suluissa oleva luku kertoo varoitus-
rajan, jonka kohdilla pitäisi hälytyskellojen soida kohti terveellisempiä elämäntapoja. (Duodecim,
2013.)

Lihavuuteen liittyvien terveyshaittojen syntyyn vaikuttaa rasvakudoksen sijainti. Vyötärölle, vatsaon-
teloon ja sisäelinten ympärille kertyvästä rasvasta käytetään kansankielistä nimitystä omenaliha-
vuus, jota esiintyy yleisemmin miehillä. Lantion, reisien ja pakaroiden alueelle kertyvästä rasvaku-
doksesta käytetään nimitystä päärynälihavuus, jota esiintyy yleisemmin naisilla. Omenalihavuutta pi-
detään haitallisempana juuri siitä syystä, että omenalihavalla ihmisellä rasvaa on enemmän sisäelin-
ten ympärillä, mikä vaikeuttaa sisäelinten toimintaa. (Uusitupa, 2012. 348.)

Teoksessa Ravitsemustiede (2012) muun muassa ravitsemusgenomiikan ja ravitsemusgenetiikan
professori Matti Uusitupa on laatinut taulukon (355) sairauksista, jotka liittyvät lihavuuteen. Hän on
jakanut sairaudet kahdeksaan eri kategoriaan: sydän- ja verisuonisairaudet, aineenvaihduntasairau-
det, keuhkosairaudet, uniapneaoireyhtymä, maha-suolistokanavan sairaudet, nivelsairaudet, syöpä-
taudit ja muut sairaudet. Painoindeksin ylittäessä normaalin painon rajan (25), riski sairastua liha-
vuuteen liittyviin sairauksiin, kuten tyypin 2 diabetes, kohonnut verenpaine ja nivelrikko, kasvaa.
(Uusitupa, 2012. 355, 347.)

Lihavuuteen liittyviä sairauksia
Sydän- ja verisuonisairaudet Sepelvaltimotauti, aivohalvaus, kohonnut verenpaine, sydämen vajaatoiminta
Aineenvaihduntasairaudet Metabolinen oireyhtymä, tyypin 2 diabetes, dyslipidemiat (rasva-aineenvaihdunnan häiriöt), kihti
Keuhkosairaudet Hypoventilaatio-oireyhtymä, kohonnut keuhkoverenpaine, keuhko-sydänsairaus
Uniapneaoireyhtymä
Maha-suolistokanavan sairaudet Sappikivitauti, maksan rasvoittuminen, refluksiesofagiitti
Nivelsairaudet Nivelrikko, kihti
Syöpätaudit Miehet: paksusuoli, peräsuoli, eturauhanen, munuainen. Naiset: kohdun runko-osa, kohdunkaula, rinta, munasarja, sappirakko ja sappitiet, munuainen
Muut Hirsutismi, kuukautishäiriöt, polykystinen munasarjaoireyhtymä, hypogonadismi, virtsan- karkailu, nefroottinen oireyhtymä, ihomuutokset

Taulukko 3. Lihavuuteen liittyviä sairauksia. Ravitsemustiede. 2012. 354.

Ylipainosta kärsivät nuoret ihmiset eivät välttämättä halua neuvoja ja ohjeita lähipiiriltään. Nuoren olisi hyvä kuitenkin tietää ja tiedostaa, että avain terveelliseen painonhallintaan on monipuolinen ruokailu, johon lisätään säännöllinen liikunta. Syy nuoren ylipainoon on, että hän saa ravinnosta liikaa energiaa kuluttamiseen nähden, kuten ylipainoisilla aikuisilla. Painonhallintaa voi helpottaa pohdintalla, mikä on syynä ylimääräisiin kiloihin. Mistä painonnousu johtuu? Onko syöminen tapa, kun ei ole muuta tekemistä? Painaako nuoren mieltä joku asia, jota hän yrittää helpottaa syömällä? Entä yöuni? (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2009.)

2.2 Ruokavalio, liikunta ja uni

Liikunta voidaan jakaa kolmeen osaa: aerobinen liikunta, voimaharjoittelu ja venyttely. Näitä yhdistämällä lihastasapaino pysyy kunnossa ja keho kiittää. Liikunta lisää päivittäistä kokonaisenergiankulutusta ja auttaa pitämään lihastasapainon hyvällä tasolla silloin, kun laihtuu. Liikunta yhdistettynä vähärasvaiseen ruokavalioon auttaa niin painonhallinnassa, kuin laihduttamisessa. Vähärasvaisella ruokavaliolla pyritään polttamaan rasvaa kehosta. Liikunnalla pidetään huolta siitä, että keho käyttää rasvanpolttoon nimenomaan kehon ylimääräistä rasvaa eikä lihaksia. Jos ihminen haluaa laihtua, hän tarvitsee liikunnan lisäksi myös oikeanlaista ravintoa. (Uusitupa, 2012. 365.)

Pelkkä liikunta ei laihduta, vaan se tarvitsee tuekseen ruokavalion, koska ruokavalion osuus painonpudotuksessa on noin 90 %, kun taas liikunnan osuus 10 %. Liikunta on laihdutusta ja painonhallintaa tukeva väline, joka parantaa myös fyysistä suorituskykyä. (Hänninen, 2014.)

Aikuisen tulisi harrastaa kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa vähintään 150 min viikossa, esimerkiksi reipas kävely, tai rasittavalla tavalla kuormittavaa liikuntaa, esimerkiksi juoksua, vähintään 75 min viikossa. Liikunnan terveyshyödyt kasvavat, jos henkilö liikkuu 300 min viikossa kohtuullisesti kuormittavalla tavalla tai 150 min viikossa rasittavalla tavalla. Liikunnan tehoja voi myös yhdistää, kuitenkin niin että liikunnan vähimmäiskesto yhtäjaksoisesti on 10 minuuttia. Fyysistä aktiivisuutta olisi hyvä olla useampana päivänä viikossa vaihdellen eri lajeja. Lihaskuntoa vahvistavaa ja ylläpitävää liikuntaa tulisi olla vähintään kahtena päivänä viikossa, unohtamatta lihashuoltoa kuten venyttelyä. Pitkäaikaisen liikkumattomuuden määrä tulisi pitää mahdollisimman pienenä ja esimerkiksi tehdä taukojumppaa istumisen välissä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 44.)

Kalorien kuluttamisen lisäksi liikunta auttaa jaksamaan paremmin arjessa, nukkumaan paremmin yöt ja ihminen kykenee tekemään töitä tehokkaammin, kun on fyysisestikin hyvässä kunnossa. Liikunnalla voi helpottaa myös stressiä, kun ihmisellä on joku mihin stressin voi purkaa. Liikunta voi olla mitä vain: esimerkiksi kävely, juoksu, tanssi, kuntosaliharjoittelu, nurmikon ajaminen, lentopallo, koripallo, erilaiset ryhmäliikuntatunnit, uinti ja vesijuoksu. Pääasia on se, että liikunnasta nauttii. (Shapiro, 2004. 144.)

Painonhallinnassa arkiliikunnalla on suuri merkitys. Liikunnasta olisi hyvä muodostua osa päivittäisiä rutiineja, niin se pysyisi mukana ikävuodesta toiseen. Hissin sijaan kannattaa käyttää portaita, koska

se vahvistaa jalkojen lihaksia sekä keuhkoja. Kaupassa voi käydä myös kävellen tai pyöräillen, koska kauppatavarat mahtuvat reppuun ja pyörän koriin. Jos matkaa kauppaan on kuitenkin paljon, auton voi jättää esimerkiksi kauemmaksi, jotta väkisin tulee käveltyä pidempi matka kauppatavaroiden kanssa. (Shapiro, 2004. 144.)

Painonhallintaan liittyy ruokavalion ja liikunnan lisäksi myös riittävä uni. Unen heikko laatu vaikuttaa negatiivisesti elimistön psyykkiseen ja fyysiseen jaksamiseen. Kun ihminen on väsynyt, hän ei jaksa kiinnittää huomiota terveellisiin elämäntapoihin. Hän ei esimerkiksi jaksa lähteä liikkumaan tai tekee huonoja valintoja ruoan suhteen. Huono uni kasvattaa kehon kortisolihormonin eli stressihormonin tasoa, joka lisää rasvan keskittymistä jo valmiisiin ongelmakohtiin. (Borg, 2007. 172)

Ravitsemusterapeutti Reijo Laatikainen kirjoittaa blogissaan Laiminlyöty painonhallintakeino (2010) ongelmista, joita voi seurata liian vähäisestä unesta. Vähäinenkin unen puute iltayöllä altistaa muun muassa syömään liikaa ja saa aikaan haitallisia muutoksia sokeriaineenvaihdunnassa sekä kylläisyys- ja stressihormonien toiminnan häiriöitä. Laatikainen (2010) toteaa näin bloginsa yhteenvedon lopussa: ”Luontainen unirytm, riittävän pitkä ja laadukas uni ovat keskeisiä tekijöitä terveen aineenvaihdunnan ja kehon painon säilyttämisessä.”

Uni on kehon tapa korjata itseään päivän rasitusten jäljiltä ja unen aikana esimerkiksi lihassmassa kasvaa. Aivojen monet solut pääsevät rauhoittumaan ja hapettumaan, minkä ansiosta riittävän pituisten yöunien jälkeen ihminen on virkeä. Painonhallinnan ja hyvinvoinnin näkökulmasta ajatellessa uni on yhtä tärkeä kuin proteiini, täysjyväviljasta saatava kuitu ja pehmeä rasva, koska se on yksi painonhallintaa edistävä tekijä. Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa on havaittu, että unen määrällä on vaikutus seuraavan päivän ravinnon määrään ja laatuun sekä ateriarytmiin. Lopputuloksena voi olla tilanne, jossa ihminen syö huonosti nukutun yön jälkeen kaloripitoisempia ruokia, mikä vaikeuttaa painonhallintaa. (Harper, 2013. 106,107)

2.3 Kohderyhmän ravitsemusongelmat

Finravinto- tutkimuksessa (Helldán, A., Kosola, M., Ovaskainen, M-L., Raulio, S. Ja Virtanen, S. 2012, 125) todetaan, että suomalaisten ruokailutottumuksissa on sekä positiivista että negatiivista kehittymistä. Positiivisina muutoksina nähdään kasvisten, marjojen ja kasviöljyjen kulutuksen sekä D-vitamiinin saannin kasvaminen. Puolestaan negatiivisia muutoksia ovat suolan ja kovan rasvan saannin lisääntyminen. Myös pehmeiden rasvojen osuus on kasvanut, mikä nähdään myönteisenä kehityksenä, koska pehmeät rasvat muun muassa edistävät sydämen ja verisuonien terveyttä.

Kasvikset ovat täysjyvävalmisteiden ohella kuidun lähteitä suomalaisten ruokavaliossa tutkimuksen mukaan ja huolimatta kasvisten käytön lisääntymisestä, suomalaiset tarvitsevat lisää kuitua ruokavaliionsa. Kuitu edistää muun muassa suoliston hyvinvointia. Kuidun saannin vähenemiseen vaikuttaa ruisleivän käytön väheneminen. Tutkimuksessa todetaan, että täysjyväviljan, kalan, kasvisten ja kasviöljyjen käytön kasvaminen toimisi parantavana tekijänä suomalaisten ruokavaliossa. Runsaasti

sokeria ja tyydyttyneitä rasvoja sisältävien tuotteiden käyttöä tulisi vähentää. (Helldán ym. 2012. 5,125.)

Ruokapalveluiden seurantaraportista numero viisi nimeltään Suomalaisnuorten kouluaikainen ateriointi (Puusniekka, R., Prättälä, R., Raulio, S. ja Vikstedt, T., 2012, 28) on nähtävissä muun muassa seuraavia ravitsemusongelmia: sokeripitoiset virvoitus- ja energiajuomat sekä epäterveelliset välipalat. Oppilaitoksiin tehdyn kyselyn perusteella kirjoitetussa raportissa mainittiin myös, että osa nuorista jättää syömättä tai juomatta tiettyjä osia koululounaasta, kuten salaatin tai maidon. Koululounas on rakennettu sen mukaisesti, että se kattaa kolmasosan opiskelijan päivittäisestä energiansaannista. Tämä ei kuitenkaan toteudu silloin, kun joku koululounaan osista jätetään syömättä.

Suomalaisnuorten kouluaikaisen aterioinnin raportin työryhmä on koonnut raportin loppuun johtopäätöksiä, joilla pyritään vaikuttamaan ravitsemusongelmiin vähentävästi. Ensimmäisenä johtopäätöksenä on, että kouluruokailun kehittämiseen tarvitaan yhteistyötä. Siihen tarvitaan sekä opiskelijoita, opetushenkilökuntaa että kouluruokailusta vastaavia. Kouluruokailua koskevissa päätöksissä tulisi kuunnella myös opiskelijoita. Toisena johtopäätöksenä todetaan, että kouluruokailun asemaa pitää vahvistaa opetus- ja vuosisuunnitelmissa. (Puusniekka, R. ym. 2012. 29)

Kolmannessa johtopäätöksessä sanotaan, että kouluissa tarjottava ruoka tulisi olla ravitsemussuosittelun mukainen. Kouluissa tarjottavasta ruuasta opiskelija saa jo kolmanneksen päivittäisestä energiantarpeestaan, jos on syönyt aterian aikana kaikki lounaan osat.

Neljäntenä johtopäätöksenä on, että kouluaterioilla tulisi olla enemmän kasviksia sekä hedelmiä ja sitä valikoimaa tulisi laajentaa. Raportissa pyydetään, että erityisesti ammatillisten oppilaitosten tulisi kiinnittää huomiota tähän johtopäätökseen. (Puusniekka, R. ym. 2012. 29)

Viidentenä johtopäätöksenä on, että koulujen tulisi kiinnittää huomiota virvoitus- ja energiajuomien käyttöön ja sen vähentämiseen. Raportissa suositellaan, että virvoitus- ja energiajuomia ei saisi ostettua koulusta. Nämä juomat koetaan ongelmaksi ammatillisissa oppilaitoksissa.

Raportin viimeisessä eli kuudennessa johtopäätöksessä kehoitetaan kouluja poistamaan makeis- ja virvoitusjuoma-automaatit. On todettu, että näiden automaattien myötä makeisten ja virvoitusjuomien käyttö on yleisempää. (Puusniekka, R. ym. 2012. 29)

3 SUOMALAISET RAVITSEMUSSUOSITUKSET

3.1 Yleistä asiaa ravitsemussuosituksista

Ravitsemussuositukset perustuvat pohjoismaisiin suosituksiin, joita päivitetään noin kahdeksan vuoden välein. Uusimmat pohjoismaiset ravitsemussuositukset on hyväksytty vuoden 2013 syksyllä ja ne ovat uusien suomalaisten ravitsemussuosittelun pohjana. Suosituksissa otetaan huomioon uusin tieto suomalaisten ruoankäytöstä, ravintoaineiden saannista ja niiden vaikutuksesta väestöön. Oman

lisänsä kansallisiin ravitsemussuosituksiin tuo myös suomalainen ruokakulttuuri. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 5.)

Ravitsemussuosituksilla parannetaan kansalaisten terveyttä käyttäen apuna ravitsemusta. Suosituksia hyödynnetään neljällä eri tavalla, joita ovat seuranta, poliittinen ohjaus, suunnittelu ja viestintä. Seurannan tarkoitus on verrata väestön tai sen alaryhmän ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia suosituksiin. Poliittisessa ohjauksessa voidaan käyttää tietoja silloin, kun huomataan, että väestö saa jotain ravintoainetta liian vähän tai liikaa. Suunnittelu on hyvin tärkeä työkalu ateriapalveluille, jotka laativat ruokalistoja suurille ihmismäärille esimerkiksi sairaaloissa ja päiväkodeissa. Ravitsemussuosituksissa viestinnän tarkoituksena on vaikuttaa väestön ruokailutottumuksiin, esimerkiksi ruokien tarjonnalla ja esillepanolla joukkoruokailussa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 8.)

Suosituksissa painotetaan, että ne ovat yleiset ravitsemussuositukset ja ne on tarkoitettu terveille ja kohtuullisesti liikkuville suomalaisille. Jos henkilön ravintoaineiden tarve on selvästi muuttunut, esimerkiksi sairauksesta johtuen, tarvitaan henkilökohtaisempaa ruokavaliosuunnittelua. Yleiset ravitsemussuositukset eivät myöskään huomioi laihduttamista, jolloin energiansaantia tulee vähentää, mutta laihdutuksen jälkeiseen painonhallintaan yleiset ravitsemussuositukset käyvät mainiosti. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 8.)

Runsaasti kasvikunnan tuotteita, eli kasviksia, marjoja, hedelmiä, palkokasveja ja täysjyväviljaa, sisältävää ruokavaliota kutsutaan terveyttä edistäväksi ruokavalioksi. Kasvikunnan tuotteiden lisäksi tämä ruokavalio sisältää kalaa, kasviöljyä ja kasviöljypohjaisia levitteitä, pähkinöitä ja siemeniä sekä rasvattomia ja vähärasvaisia maitotaloustuotteita. Tutkimuksissa on havaittu, että tällainen ruokavalio vähentää riskiä sairastua esimerkiksi tyypin 2 diabetekseen sekä sydän- ja verisuonitauteihin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 11.)

Terveyttä edistävän ruokavalion energiatiheys on pieni. Energiatiheys kertoo, paljonko ruoka-aineessa on energiaa tai kuituja suhteessa painoyksikköön. Matalan energiatiheyden omaavat ruoka-aineet, kuten kasvikset, hedelmät ja täysjyväviljat, auttavat painonhallinnassa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 7, 11.)

Jotta terveyttä edistävä ruokavaliota olisi helpompi toteuttaa käytännössä, ruokavalion koostamista helpottamaan on kehitetty ruokakolmio. Ruokakolmion lisäksi suosituksissa on taulukko, jossa käsitellään ruokavaliomuutoksia, jotka toteuttamalla paino pysyy hallinnassa ja ruokavalio on monipuolinen. Näiden lisäksi lautasmalli auttaa hahmottamaan yksittäisen aterian kokonaisuuden. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 11.)



Kuva 1. Ruokakolmio. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014.

Kuvassa 1 oleva ruokakolmio on kehitetty auttamaan terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuuden hahmottamista. Kolmion alimmat rivit ovat osa päivittäistä terveyttä edistävää ruokavaliota, kun taas huipulla olevat sattumat eivät ole osa päivittäistä ruokavaliota. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 19.)

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset (erityisesti juurekset) Palkokasvit (herneet, pavut, linssit)	Vaaleat viljavalmisteet → täysjyväviljavalmisteet	Lihavalmisteet Punainen liha
Marjat, hedelmät	Voi, voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruoat
Kalat ja muut merenelävät	Rasvaiset maitovalmisteet → vähärasvaiset/rasvattomat maitovalmisteet	Suola
Pähkinät ja siemenet		Alkoholijuomat

Kuva 2. Taulukko suositeltavista ruokavaliomuutoksista energiatasapainon ja terveyden edistämiseksi. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014.

Suosittelavia ruokavaliomuutoksia kuvaavassa taulukossa on ideana, että vihreällä pohjalla olevia ruoka-aineita tulisi lisätä ruokavalioon, keltaisella pohjalla olevat tulisi vaihtaa paremmaksi vaihtoehdoksi (esimerkiksi vaaleat viljavalmisteet tulisi vaihtaa täysjyvävalmisteisiin) ja punaisella pohjalla olevia ruoka-aineita suositellaan vähennettäväksi, kuten lisättyä sokeria sisältäviä juomia ja ruokia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 18.)



Kuva 3. Lautasmalli. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014.

Lautasmallin ideana on, että puolet lautasesta on kasvista, kuten raasteita, kasviöljypohjaista kastiketta, kasviöljyllä kostutettua salaattia ja lämmintä kasvislisäkettä. Toinen puolikas lautasesta jaetaan energialisäkkeen (peruna, täysjyväriisi ja – pasta) ja proteiinin kesken. Ensimmäinen neljännes täytetään perunalla, täysjyväpastalla tai muulla täysjyvälisäkkeellä. Toisessa neljänneksessä on tilaa kala-, liha- tai kananmunaruualle. Vastaavasti kasvissyöjä täyttää tämän neljänneksen palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruualla. Ruualla suositellaan juotavaksi rasvatonta maitoa tai piimää, janojuomaksi vettä. Tämän lisäksi täysipainoiseen ateriaan kuuluu täysjyväleipä, jolle on levitetty kasviöljypohjaista rasvaveitettä. Halutessaan jälkiruuaksi voi ottaa marjoja tai hedelmiä tukemaan terveyttä edistävää ruokavaliota. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 20.)

Yleisissä ravitsemussuosituksissa mainitaan sivulla 12 (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014.), että ruokavalion kokonaisuus on avainasemassa terveyttä ajatellessa. Jos ihminen syö monipuolisesti ja suositusten mukaisesti, tärkeiden ravintoaineiden saanti on turvattu. Tällöin ei ole tarvetta ravintolisille.

3.2 Energiaravintoaineet ja nesteet

Energiaravintoaineita ovat hiilihydraatit, rasvat ja proteiinit. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on huomionut kuidun määrän hiilihydraatteihin. Seuraavaksi esitellyt määrät hiilihydraateista, proteiineista, ravintorasvoista ja juomista sopivat kohtalaisesti liikkuvalle aikuisväestölle. Suositusten mukaisesti toteutettu ruokavalio on monipuolinen ja vaihteleva, jolloin ruoka on terveellistä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 21,25.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on säätänyt energiansaannin viitearvot, minkä tarkoituksena on ylläpitää normaalipainoa. Näiden viitearvojen lähtökohtana on ihmisen perusaineenvaihdunta, johon vaikuttaa sukupuoli, ikä ja paino. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 25.)

Energiaravintoaineet ova riippuvaisia toisistaan. Tämä tarkoittaa sitä, että jos jotain energiaravintoainetta saa liian vähän, sitä ei tule korvata lisäämällä jonkun toisen energiaravintoaineen määrää. Energiaravintoaineiden vaihteluväleissä ei ole huomioitu alkoholin osuutta, koska suositukset on tarkoitettu koko kansan käytettäväksi. Suosituksissa on tärkeä huomioida se, että laadulla on suurempi merkitys, kuin määrällä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 26.)

3.2.1 Hiilihydraatit

Hiilihydraattien päivittäinen saantisuositus on 45 – 60 energiaprosenttia. Kuituja suositellaan käytettävän päivittäin 25 – 35 grammaa. Hiilihydraattien lähteiksi suositellaan täysjyväviljavalmisteita, kasviksia, marjoja ja hedelmiä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 25.)

Hiilihydraatit ovat kehon energianlähteitä ja niistä saadaan keholle tärkeitä ravintoaineita. Hiilihydraattia on muun muassa myös maitotaloustuotteissa, mutta niiden pääasialliset lähteet ovat täysjyvävilja, kasvikset, marjat ja hedelmät. Hiilihydraattien kohdalla on tärkeää miettiä mitä muuta ravintoaineita saa hiilihydraattien mukana. Jos juo virvoitusjuomaa, joka on pääasiassa sokeria ja vettä, saa pelkkiä hiilihydraatteja. Jos vaihtaa virvoitusjuoman hedelmään, saa hiilihydraattien mukana myös kuituja sekä vitamiineja. Rasvojen laatua miettiessä voi samalla miettiä myös hiilihydraattien laatua. (Borg, 2007. 175.)

Kuituja löytyy muun muassa täysjyväsistä hiilihydraattien lähteistä, kuten ruisleivästä. Koska kuitu on rakenteeltaan pilkkoutumatonta eikä imeydy, se auttaa suolen toiminnassa sekä saa aikaan kyläisyyden tunteen vähäisemmällä määrällä energiaa. Kuituja on sekä liukenevia että liukenemattomia ja ne ylläpitävät suoliston hyvälaatuista bakteerikantaa. (Borg, 2007. 178.)

Juureksia, vihanneksia, marjoja, hedelmiä sekä sieniä olisi hyvä nauttia 500 grammaa päivässä eli 5-6 annosta. Yksi annos vastaa yhtä keskikokoista hedelmää, 1 dl marjoja tai 1,5 dl salaattia tai raastetta. 500 g:sta tulisi puolet olla marjoja ja hedelmiä, toinen puolet juureksia ja vihanneksia. Kasvikunnan tuotteita tulisi nauttia niin kypsennettynä kuin raakana. Tämä suositus ei koske valmiiksi sokeroituja tai suolattuja valmisteita, joiden käyttöä kannattaa vähentää. Palkokasvit, kuten pavut, linssit ja herneet, kuuluvat kasvikunnan edustajiin, mutta ne eroavat, esimerkiksi vihanneksista, melko suuren proteiinimääränsä vuoksi. 1 dl ateriaa kohden on suositeltu määrä joko ruokavalion pelkkänä proteiinin lähteenä kasvissyöjillä tai eläinperäisen proteiinin lisänä. Kasvikunnan tuotteet sisältävät runsaasti kuituja, vitamiineja sekä kivennäisaineita, jotka ovat tärkeitä kehon toiminnan kannalta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 21.)

Viljavalmisteita suositellaan käytettäväksi päivittäin noin 6 annosta naisille, miehille 9 annosta. Yksi annos tarkoittaa desilitraa keitettyä täysjyväpastaa, -ohraa tai riisiä tai yhtä leipäviipaleetta. Puurolautasellisessa on kaksi annosta. Vähintään puolet käytetystä määrästä tulisi sisältää täysjyväviljaa ja kuitupitoisuuden tulisi leivillä olla vähintään 6g/100g. Täysjyvävalmisteissa olisi hyvä suosia vähemmän suolaa sisältäviä vaihtoehtoja. Perunassa on hiilihydraatteja eli tärkkelystä sekä useita kivennäisaineita sekä C-vitamiinia. Peruna suositellaan kypsennettävän keittämällä tai uunissa, ilman kermää tai muuta lisättyä tyydyttynyttä rasvaa. Suositeltu päiväannos on 2-5 keskikokoista perunaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 21.)

3.2.2 Proteiinit

Proteiinin lähteitä ovat pääasiassa punainen ja vaalea liha, maitotaloustuotteet ja kananmunat. Pavut ja soijaperäiset tuotteet ovat kasvisruokavaliota noudattavan tärkeimmät proteiinin lähteet. Proteiineja on myös viljatuotteissa. (Borg, 2007. 178.) Eläinkunnan tuotteet ovat hyviä proteiinin lähteitä, mutta monet niistä sisältävät pääosin kovaa eli tyydyttynyttä rasvaa. Tästä johtuen proteiinin lähteet tulisi olla vähärasvaisia, kuten kala ja kana sekä vähärasvaiset maitotaloustuotteet. (Hänninen, 2014.)

Proteiinin päivittäinen saantisuositus on 10–20 E %. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 22). Proteiinin tarve laskennallisesti on 1-1,2 grammaa painokiloa kohden. Hyvin aktiivisella ja paljon liikuvalla ihmisellä proteiinia voidaan laskea 1,5 grammaa painokiloa kohden. Esimerkkinä nainen, joka painaa 70 kg. Hän tarvitsee päivittäin $1,2 \times 70 = 84$ g proteiinia päivittäin. (Hänninen, 2014.)

Proteiinit muodostuvat aminohapoista, joista osa ovat sellaisia, joita ihmisen täytyy saada ravinnostaan. Tämä siksi, koska ihmiskeho ei pysty itse valmistamaan tiettyjä aminohappoja. Keho tarvitsee proteiinia kudosten rakentamiseen ja aineenvaihdunnan toimintaan. Jos ihminen saa liian vähän proteiinia ruuasta, elimistö alkaa käyttää omia lihaksia energianlähteenä. Riittävällä proteiinin saannilla taataan lihaskudoksen pysyminen. (Borg, 2007. 179.)

Maitotaloustuotteet sisältävät proteiinia, vitamiineja sekä kivennäisaineita. Erityisesti maitotaloustuotteet sisältävät luustolle tärkeää kalsiumia ja D-vitamiinia. Elimistön päivittäinen kalsiumin tarve täyttyy 5-6 dl nestemäisiä maitovalmisteita ja 2-3 viipaleesta juustoa. Maitotaloustuotteiden sisältämästä rasvasta kaksi kolmasosaa on tyydyttynyttä eli huonoa rasvaa, joten tästä syystä maitotaloustuotteet tulisi olla rasvattomia tai vähärasvaisia. Nestemäisissä maitotaloustuotteissa, kuten maito, piimä, jogurtti ja viili, tulisi suosia enintään 1 % rasvaa sisältäviä tuotteita. Juuston tulisi sisältää vähemmän suolaa ja enintään 17 % rasvaa. Jos henkilö ei voi käyttää maitotaloustuotteita, nestemäiset valmisteet voi tilanteen mukaan korvata kasviperäisillä vaihtoehdoilla, kuten soija- ja kaura-juomat, joihin on lisätty kalsiumia ja D-vitamiinia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 22.)

Kalaa suositellaan syötäväksi kahdesta kolmeen kertaan viikossa, vaihdellen eri kalalajeja. Poikkeuksena ovat lapset ja nuoret sekä raskaana olevat ja imettävät naiset, joille Elintarviketurvallisuusvirasto Evira on antanut omat suosituksensa kalalajien valinnasta ja käyttötiheydestä. (Valtion ravitse-

musneuvottelukunta, 2014. 22.) Nämä poikkeukset syöntisuosituksiin johtuvat joidenkin kalojen sisältämistä tavanomaista suurempina määrinä terveydelle haitallisista dioksiineista ja PCB – yhdisteistä. Erityisesti Pohjanlahdella ja Suomenlahdella pyydetty lohi, taimen ja silakka voivat sisältää dioksiineja sekä PCB – yhdisteitä. Sisävesissä kasvavissa iäkkäämmissä hauissa voi esiintyä tavanomaista suurempia määriä metyylielohopeaa. (Elintarviketurvallisuusvirasto Evira, 2013.)

Lihavalmisteita ja punaista lihaa suositellaan käytettäväksi viikon aikana 500 grammaa. Tämä määrä tarkoittaa kypsää lihaa, mikä vastaa raakapainoltaan 700–750 g. Yhden annoksen koko on 100 – 150 g ja kananmunien suositeltava käyttömäärä viikossa on 2-3 kappaletta. Kala, liha ja kananmuna ovat muutakin kuin hyviä proteiinien lähteitä. Kala sisältää hyviä monitydyttämättömiä rasvoja sekä D-vitamiinia. Siipikarjan liha on rasvan laadultaan parempaa verrattuna naudan ja lampaan lihaan. Siipikarjan liha on myös vähärasvaisempaa. Liha sisältää yleisesti rautaa, mutta punaisesta lihasta tulisi valita mahdollisimman vähärasvainen vaihtoehto. Lihavalmisteiden käytössä suositellaan vähäsuolaisempia vaihtoehtoja. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 22.)

Ruuanvalmistuksessa tulisi käyttää kypsennysmenetelmiä ja lämpötiloja, joissa ruoka ei pääse palaamaan, koska palaneessa ruuassa on terveydelle haitallisia yhdisteitä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 22.)

3.2.3 Rasvat

Rasvojen kokonaissaantisuositus on 25–40 E %, joka jaetaan kertytydyttymättömiin, monitydyttymättömiin ja tyydyttymättömiin rasvahappoihin sekä tyydyttyneisiin rasvahappoihin. Näistä rasvahapoista tyydyttymättömiä tulisi olla 2/3 rasvahappojen kokonaismäärästä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 25.)

Rasvojen lähteitä ovat kasviöljyt (esimerkiksi rypsiöljy), kasviöljypohjaiset levitteet, pähkinät, mantelit, siemenet sekä rasvainen kala. (Borg, 2007. 180). Ihmiskeho tarvitsee rasvoja moniin toimintoihin. Suurin osa rasvan määrästä tulisi olla hyvää eli pehmeää rasvaa. Kehomme tarvitsee rasvaa muun muassa hormonitoimintaan sekä verisuonten, aivojen ja hermoston toimintaan. (Hänninen, 2014.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta suosittelee leipärasvana käytettäväksi vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasviöljypohjaista rasvalevitettä. Myös salaatisissa käytetty kastike tulisi olla valmistettu kasviöljystä ja kasviöljy sopii myös sellaisenaan salaatin lisäksi. Ruuanvalmistuksessa käytettäväksi rasvaksi suositellaan tarpeen mukaan kasviöljyä, juoksevaa kasviöljyvalmistetta eli pullomargariinia tai vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasviöljypohjaista rasvalevitettä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 22.)

Suurin osa kasviöljyistä ja niistä tehdyt margariinit sekä rasvalevitteet sisältävät pehmeää eli tyydyttymätöntä rasvaa ja E-vitamiinia. Kasviöljypohjaisissa rasvalevitteissä on myös D-vitamiinia. Terveystietä edistävässä ruokavaliossa kehoitetaan muuttamaan ruokavalion sisältämät rasvat näkyviksi ja

nämä ravintorasvat ovat oivallisia näkyvän rasvan lähteitä.

Suolaamattomat, sokeroimattomat ja kuorruttamattomat pähkinät, mantelit ja siemenet, kuten auringonkukan-, seesamin-, pinjan- ja kurpitsan siemenet, sisältävät tyydyttymätöntä rasvaa. Niitä voi nauttia lajeja vaihdellen noin 30 g eli 2 ruokalusikkaa päivässä eli noin 200–250 g viikossa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 23.)

Rypsi- ja rapsiöljyä suositellaan käytettäväksi erityisesti, koska ne sisältävät Omega 3- rasvahappoja, joita suomalaiset saavat ravinnostaan usein liian vähän. Rapsiöljy vastaa koostumukseltaan rypsiöljyä. Muut öljyt, jotka sisältävät Omega 3- rasvahappoja ovat pellavansiemen-, camelina-, soija-, saksanpähkinä- ja hampunsiemenöljy. Puolestaan oliivi-, avokado-, kurpitsansiemen- ja auringonkukkaöljy sisältävät vähän Omega 3- rasvahappoja, mutta runsaasti kerta- ja monitydyttämättömiä rasvahappoja. Näitä vähemmän Omega 3- rasvahappoja sisältäviä öljyjä suositellaan käytettäväksi niiden öljyjen rinnalla, jotka sisältävät sitä enemmän. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 23.)

Poikkeuksena kasviöljyissä on kookosöljy, joka on suurimmaksi osaksi tyydyttynyttä eli kovaa rasvaa. Kookosöljyn lisäksi palmu- ja palmuydinöljy sisältävät runsaasti tyydyttynyttä rasvaa, kun niitä vertaa muihin kasviöljyihin. Näitä öljyjä ei suositella käytettäväksi juuri tästä syystä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 23.)

3.2.4 Juomat

Ihmisen nesteen tarve on hyvin yksilöllistä ja siihen vaikuttavat ainakin fyysinen aktiivisuus, ikä ja ympäristön lämpötila. Suurimmalla osalla ihmisistä riittää, kun juo silloin, kun on jano. Ohjeistettu juomien määrä on kuitenkin 1 – 1,5 litraa päivässä ruuan sisältämän nesteen lisäksi.

Tavallinen vesijohtovesi on paras janon sammuttaja ja ruokajuomaksi on suositeltavaa nauttia rasvatonta tai enintään 1 % rasvaa sisältävää maitoa tai piimää, vettä tai kivennäisvettä. Täysmehua suositellaan nautittavaksi lasillisen verran päivässä aterian yhteydessä, mutta sokeroituja juomia ei suositella käytettäväksi säännöllisesti. Hampaiden terveyden näkökulmasta happamia, sokeroimattomia juomia ei suositella käytettäväksi säännöllisesti. Kahvi- ja teemaidoksi Valtion ravitsemusneuvottelukunta suosittelee rasvatonta maitoa tai ykkös- tai kevytmaitoa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 23.)

3.2.5 Alkoholia sisältävät juomat

Alkoholin päivittäinen saanti etanoliksi laskettuna tulisi rajoittaa siten, että naisilla päivittäinen määrä on korkeintaan 10 g ja miehillä 20 g. Tämä tarkoittaa yhtä annosta naisille ja kahta annosta miehille. Käytännössä yksi annos tarkoittaa esimerkiksi 12 cl viiniä, 33 cl keskiolutta tai 4 cl väkevää alkoholi-juomaa. Alkoholia ei tule nauttia joka päivä ja runsasta kertajuomista (yli 5-6 annosta) tulisi välttää. Lasten ja nuorten sekä raskaana olevien ja imettävien naisten ei suositella käyttävän alkoholia ollenkaan. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 23.)

3.3 Ateriarytmi ja vitamiinien sekä kivennäisaineiden saantisuosituks

3.3.1 Ateriarytmi

Ihmiskeho tarvitsee energiaa tietyin väliajoin, minkä vuoksi säännöllinen ateriarytmi on tärkeä. Päivän ateriat voi rytmittää esimerkiksi seuraavasti: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Jos aamupalan ja lounaan väliin tulee liian pitkä väli, pieni välipala on tarpeen myös siinä välissä. Ateriarytmi ja siihen liittyvät tottumukset ovat suurimmaksi osaksi sidoksissa ympäröivään kulttuuriin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 24.)

Ateria-aikojen säännöllisyys auttaa kehoa monin tavoin. Sillä pystyy pitämään veren glukoosipitoisuuden tasaisena, jolloin verensokeri ei pääse heittelemään. Tasainen verensokeri hillitsee myös nälgän tunnetta. Aterioiden välillä hampaat saavat levon, mikä edistää suun terveyttä.

Säännöllinen ateriarytmi on painonhallintaa tukeva tekijä, koska se auttaa syömään kohtuullisia määriä aterioilla sekä vähentää altistumista napostelulle ja ruuan ahmimiselle. Ateriarytmin säännöllisyyteen olisi hyvä tottua jo lapsuudessa, koska varhain opitut keinot helpottavat painonhallintaa aikuisiällä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 24.)

3.3.2 Vitamiinien ja kivennäisaineiden saantisuositukset

Ihmiskehon elintoiminnot tarvitsevat vitamiineja ja kivennäisaineita, jotta keho toimii oikein. Suositusten mukaisella vitamiinien ja kivennäisaineiden saannilla on positiivinen vaikutus myös kansanterveyteen. Annettuja suosituksia ei kuitenkaan kannata ylittää, koska siitä ei ole terveydelle hyötyä. Vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve on yksilöllistä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 26.)

D-vitamiinia tarvitaan fosforin ja kalsiumin imeytymiseen. Sitä tarvitaan myös luuston ja lihaskunnan ylläpitämiseen. D-vitamiinia saa ravinnon lisäksi myös auringosta maaliskuu- lokakuun välisenä aikana, kesällä parhaiten. (Shapiro, 2004. 32., Soisalo ja Vuotilainen, 2011. 187.)

Suosittelava vuorokausiannos on yli 2-vuotiailla lapsilla sekä nuorilla ja aikuisilla on 10 µg. Ikääntyneiden, yli 75-vuotiaiden, vuorokausiannos on 20 µg. Maitotaloustuotteisiin ja kasviöljyistä valmistettuihin levitteisiin lisätään D-vitamiinia. Tämä mahdollista osakseen sen, että aikuisten on mahdollista saada suositeltu määrä D-vitamiinia pelkästä ravinnosta. Aikuisväestölle kuitenkin suositellaan käytettäväksi D-vitamiinilisää lokakuusta maaliskuuhun, jos päivittäisessä käytössä ei ole D-vitamiinoituja maitovalmisteita (noin 5 dl) ja rasvalevitteitä eikä 2-3 kertaa viikossa kalaa. Ympäri-vuotista D-vitamiinilisää suositellaan lapsille, nuorille, yli 60-vuotiaille sekä raskaana oleville ja imettäville äideille. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 27,28.)

B-ryhmän vitamiineista folaatin tehtävänä on kudosten muodostaminen. Jos folaattia ei saa tarpeeksi, voi sairastua tautiin, jossa veren hemoglobiinipitoisuus on pieni, kun puolestaan punasolut ovat suuret. Folaatin vähäisellä saannilla on ollut yhteys myös riskiin sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. Suositeltu vuorokausimäärä on miehillä ja naisilla 300 µg, hedelmällisessä iässä oleville naisille 400 µg. Parhaita folaatin lähteitä ovat vihreät kasvikset, palkokasvit ja maksa. Folaattia on myös täysjyväviljassa ja marjoissa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 28.)

Seleenä on kivennäisaine, jota ihmiskeho tarvitsee varmistaakseen entsyymien ja proteiinien toiminnan. Jos seleeniä ei ole riittävästi, sitä voi aiheutua sydänlihaksen rappeumaa. Tätä kivennäisainetta on lihassa, lihavalmisteissa, maidossa, maitovalmisteissa ja täysjyväviljassa. Suositeltu määrä seleeniä vuorokaudessa on miehillä 60 µg ja naisilla 50 µg. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 28,29.)

Rautaa tarvitaan ensisijaisesti siksi, että happi pääsee kulkemaan keuhkoista eri kudoksiin. Liian vähäinen raudan saanti voi johtaa anemiaan. Naiset tarvitsevat kuukautisista johtuen enemmän rautaa murrosiän ja vaihdevuosi-ien välillä. Tästä syystä naisilla raudan saantisuositus on 15 mg, kun taas miehillä, nuorilla tytöillä ja vaihdevuodet ohittaneilla naisilla saantisuositus on 9 mg. Maksa, liha, lihavalmisteet ja täysjyvävalmisteet, eritoten ruisleipä, ovat hyviä raudan lähteitä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 29.)

Natrium on luonnollinen osa lähes kaikkia elintarvikkeita. Ruokasuola muodostuu yhdisteestä, natriumkloridista, ja se sisältää 40 % natriumia. Natriumin saanti on syytä pitää alhaisena, koska se suojaaa silloin esimerkiksi kohonneelta verenpaineelta, sydän- ja verisuonisairauksilta ja mahasyövältä. Natriumin määrään voi vaikuttaa ratkaisevasti ruokavaliolla. Jos ruokavalio pitää sisällään runsaasti kasvikkunnan tuotteita sekä täysjyväviljaa, pehmeää eli tyydyttymätöntä rasvaa ja vältetään punaista lihaa sekä paljon sokeria sisältäviä tuotteita. Olennaisena osana on myös suolan käytön vähentäminen. Valtion ravitsemusneuvottelukunta suosittelee suolan määrä vuorokaudessa aikuisille on 5 g, mikä vastaa 2 g natriumia. Elintarvikkeissa suola ilmoitetaan natriumina, mutta sen voi kertoa 2,5, jolloin saadaan selvitettyä suolapitoisuus. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 29,30.)

Jodia tarvitaan, jotta keskushermosto kasvaa ja kehittyy normaalisti. Se on myös kilpirauhashormonien osa. Aikuisilla jodin puutteesta voi seurata kilpirauhasen laajetuminen ja struuma. Lapsilla jodin puute vaikuttaa negatiivisesti kasvuun sekä henkiseen kehitykseen. Merkittävin jodin lähde Suomessa on maito ja maitovalmisteet sekä ruokasuola, koska ruokasuolaan lisätään suolaa juuri struuman ehkäisemiseksi. Ravitsemusneuvottelukunta suosittelee käytettäväksi jodioitua ruokasuolaa kohtuullisesti, koska suolat, jotka eivät sisällä jodia, sisältävät vain natriumia. Merilevä ja merilevätuotteet sisältävä runsaasti jodia, mutta pitoisuus vaihtelee ja joskus pitoisuus voi olla myös liian suuri. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 30.)

3.4 Pakkausmerkinnät ja sydänmerkki

Pakkausmerkinnät mahdollistavat elintarvikkeiden keskinäisen vertailun, jolloin on helpompi löytää itselleen paras vaihtoehto. Huomion arvoisia asioita pakkausmerkinnöissä ovat viljatuotteissa täysjyväviljan ja kuidun määrä, maitotaloustuotteissa rasvapitoisuus sekä yleensä elintarvikkeissa lisätty suolan ja sokerin määrä sekä rasvan laatu. Pakkausmerkintä ilmaisee myös elintarvikkeen ravintoarvon, tietoa säilyvyydestä sekä tietoja koskien tuotteen mahdollisesti sisältämistä allergeeneista. Elintarvikkeessa täytyy näkyä elintarvikkeen nimi ja lista ainesosista. Ainesosaluettelosta ilmenee elintarvikkeen valmistuksessa käytetyt ainesosat suurimmasta määrästä pienempään. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 34.)

Elintarvikkeista löytyy myös ravintoarvomerkintä, jonka tarkoituksena on auttaa elintarvikkeen merkityksen arvioimista ravintoaineiden osalta. Ravintoarvomerkintä kertoo paljonko 100 grammaa tai 100 milligrammaa tuotetta sisältää energiaa, rasvaa, tyydyttynyttä rasvaa, hiilihydraattia, sokereita, proteiinia ja suolaa. Natriumin kokonaismäärä ilmaistaan suolana, johon on huomioitu elintarvikkeeseen lisätty, muiden ainesosien sisältämä sekä luontainen natrium. Elintarvikkeissa ravintoarvo on voitu esittää lisäksi annosta kohden, joka on myös merkittävä tieto arvioitaessa elintarvikkeen merkitystä ravintoaineiden lähteenä. Elintarvikkeissa voi esiintyä myös terveystäiteitä, esimerkiksi tuotetta mainostetaan runsaskuituiseksi. Sillä pyritään kertomaan kuluttajalle elintarvikkeen tai sen ainesosien yhteydestä terveyteen. Terveystäiteitä voi käyttää, jos elintarvike täyttää väittämälle asetetut kriteerit. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 34,35.)

Elintarvikkeissa voi esiintyä myös sydänmerkki, joka kertoo elintarvikkeen soveltuvuudesta osaksi terveellistä elämäntapaa. Merkki osoittaa, että elintarvike on ravitsemukselliselta koostumukseltaan tuoteryhmänsä sisällä suositeltu vaihtoehto. Sydänmerkki on terveystäite ja sen myöntää Sydänmerkki-asiantuntijaryhmä, jonka nimeävät yhdessä Suomen Sydänliitto ja Suomen Diabetesliitto. Sydänmerkkiä myönnettäessä otetaan huomioon elintarvikkeen sisältämän rasvan määrä ja laatu sekä suolan, sokerin ja kuidun määrä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014. 35.)

3.5 Ravitsemusneuvonta

Ravitsemusneuvonnassa ohjataan asiakasta terveellisempiin ruokailutottumuksiin ja sen pohjana toimivat ravitsemussuosituksiset. Ravitsemussuosituksia sovelletaan yksilötasolla, jolloin otetaan huomioon esimerkiksi asiakkaan mahdolliset sairaudet ja erityisruokavaliot. Ravitsemusneuvonnassa annetaan työkaluja elämäntapamuutoksiin ratkaisukeskeisillä metodeilla, jolloin asiakas oivaltaa itse ruokavalionsa ongelmakohdat ja alkaa etsiä ratkaisuja näihin ongelmiin. Elämäntapamuutoksessa on hyvin tärkeää, että asiakkaalla on motivaatiota tehdä muutoksia ja ravitsemusneuvonnalla tuetaan motivaatiota. (Schwab, 2012. 345.)

Ravitsemusneuvonnassa lähtökohtana on, että asiakas tarvitsee tietoa sekä elintarvikkeista, ruuanvalmistuksesta että ruuan ja sen terveystäikutuksista hyvinvointiin. Tietoa tulisi oppia soveltamaan vallitsevan elämäntilanteen mukaan. Neuvonnan tulisi herättää asiakkaassa kysymyksiä ja sitä kautta kasvattaa asiakkaan motivaatiota ruokavaliomuutoksia ajatellen. (Schwab, 2012. 345.)

Asiakkaan kannalta on hyvin tärkeää, että ravitsemusneuvonta on henkilökohtaista eli siinä otetaan huomioon muun muassa asiakkaan elämäntilanne ja hänen omat toiveensa ruokavaliomuutosta kohtaan. Neuvonnalla tulee olla tavoitteita, esimerkiksi asiakas haluaa laihtua, jotka toteutetaan käytännöllisesti. Asiakas saa neuvonnassa käytännönläheisiä keinoja, joilla pystyy pudottamaan painoaan ja parantamaan ruokailutottumuksiaan. Ravitsemusneuvonnassa laaditaan suunnitelma, jonka mukaan toimitaan ja tilannetta seurataan tasaisin väliajoin, esimerkiksi asiakastapaamisilla. Suunnitelman tulee sisältää välitavoitteita, koska ruokavaliomuutos vaatii aikaa ja muutoksesta saa pysyvää, kun kohdistaa huomionsa yhteen asiaan kerralla. (Schwab, 2012. 345.)

4 OPINNÄYTETYÖ, RUOKAVALIOT JA OHJAUSMATERIAALI PROSESSINA

4.1 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi marras-joulukuussa 2013, kun sain vihdoin idean opinnäytetyöni aiheesta. Kuten jo aikaisemmin mainitsin johdannossa, aiheen valinnassa ja rajauksessa auttoi silloinen opinnäytetyökoordinaattori Anja-Riitta Keinänen. Hän oli tietoinen kiinnostuksestani ravitsemukseen, liikuntaan ja terveellisiin elämäntapoihin. Hän ehdotti minulle ohjausmateriaalin suunnittelua ja kohderyhmäksi valikoituivat nuoret ja nuoret aikuiset. Valitsin tämän kohderyhmän, koska koen vielä itse olevani nuori aikuinen ja haluaisin omalla tavallani pystyä auttamaan heitä painonhallinnassa ja sen haasteissa omien kokemuksieni kautta. Kun aihe oli jo alustavasti mielessä, aloin miettiä mahdollista toimeksiantajaa työlleni. Toimeksiantajaksi suostui Fysioterapia Rautakunto Oy ja yhteyshenkilöksi lupautui fysioterapeutti ja FAF personal trainer Elina Hänninen.

Vuodenvaihteen jälkeen tammikuussa 2014 koulussa alkoi opinnäytetyöprosessiin liittyvä seminaari-ryhmä. Siellä kävimme läpi toisten osallistujien kanssa opinnäytetöiden aiheita, esittelimme omat aiheemme toisille ja saimme vertaistukea samassa tilanteessa olevilta. Seminaari-ryhmän aikana jokainen osallistuja kirjoitti omasta aiheestaan aihekuvauksen ja työsuunnitelman, jotka esiteltiin ryhmän muille osallistujille. Aihekuvauksen ja työsuunnitelman myötä idea opinnäytetyöprosessista aukeni lisää. Kuitenkin aihe oli omassa päässäni vielä sekaisin, siitäkin huolimatta että olin esitellyt aiheeni ja laatinut työsuunnitelman.

Seminaari-ryhmässä työskentelyn jälkeen annoin aiheen hieman hautua mielessäni ja keskityin muihin opiskeluasioihin hetken ajan. Maaliskuussa 2014 jatkoin prosessia etsimällä lähdemateriaalia eri lähteistä ja aloin alustavasti kirjoittaa opinnäytetyön viitekehystä. Aihe selkeni lopullisesti viitekehystä kirjoittaessani. Maaliskuussa oli myös tapaaminen toimeksiantajan kanssa, jossa sovittiin aikataulusta. Sovimme hänen kanssa, että seuraava tapaaminen järjestetään, kun olen saanut kirjoitettua ravitsemussuosituksia käsittelevän osion. Hän koki tärkeäksi, että minulla olisi riittävästi teorian tietoa ennen, kuin aloin työstämään ohjausmateriaalia. Juhannukseen mennessä olin saanut kirjoitettua viitekehystä ja sen jälkeen päätin keskittyä kahden kuukauden ajaksi kesätöihin. Elokuussa jatkoin jälleen opinnäytetyöprosessin kanssa ja järjestin tapaamisajan toimeksiantajan kanssa, kun olin saanut kirjoitetuksi ravitsemussuosituksia käsittelevän osion. Loka-marraskuussa jouduin pitämään reilun parin viikon tauon opinnoista, minkä jälkeen palasin jälleen opintojeni ja opinnäytetyöni pariin.

4.2 Ruokavaliot prosessina

Elokuun tapaamisessa päätimme toimeksiantajan kanssa, että seuraavaksi alan kehitellä ruokavalioita, jotka toimeksiantaja itse tarkistaa myöhemmin. Hän antoi muun muassa vinkkejä siihen mitä työkaluja voin käyttää ravintoainelaskelmien kanssa. Hänen suosituksestaan käytin ravintoainelaskelmissa Kalorilaskuri – sivustoa. Sovimme toimeksiantajan kanssa, että luon kumpaakin sukupuolta

edustavan esimerkkihenkilön, jolle suunnittelen ruokavalion muutamalle päivälle. Ruokavaliolla on tarkoitus hallita painoa, jolloin kalorien kulutuksessa ei otettu huomioon tehokkaan liikunnan osuutta. Tällöin esimerkkihenkilön paino ei lähde nousuun, vaikka jonain päivänä ei pääsisikään liikkumaan, jos hän ruokailisi suunnitelman mukaan.

Ruokavalioiden ensimmäisessä versiossa esimerkkihenkilöistä nainen oli 18 vuotta, pituudeltaan 167 cm, painoi 68,5 kg ja hänen arvioitu päivittäinen aktiivisuustasonsa oli matala. Syötiin nämä tiedot internetistä löytyvään ilmaiseen ohjelmaan kalorilaskuri- internet-sivuilla ja päivittäiseksi kalorienkulutukseksi tuli 1746 kcal. Esimerkkihenkilöistä mies oli 20 vuotias, pituudeltaan 180 cm, painoi 80 kg ja myös hänen arvioitu päivittäinen aktiivisuustasonsa oli matala. Päivittäiseksi kalorienkulutukseksi tuli 2191 kcal. Suunniteltujen ruokavalioiden ensimmäisessä versiossa olin suunnitellut ruuat neljälle päivälle, jotka sisälsivät aamupalan, lounaan, välipalan, päivällisen ja iltapalan. Pysin tekemään jokaisesta päivästä erilaisen, jotta asiakkaan mielenkiinto ja motivaatio säilyy hyvällä tasolla. Lisäksi ruokavalio sisälsi niin sanotun herkkupäivän (Liite 2, sivut 56 ja 57), jotta asiakas näkee miten kalorien saanti muuttuu verrattuna vähempikaloriseen päivään.

Kun sain ruokavaliot (Liite 2 Miehen ruokavalio, sivu 50, Liite 3 Naisen ruokavalio, sivu 61) valmiiksi, sovimme tapaamisajan toimeksiantajan kanssa. Hän ehdotti aktiivisuustason nostamista kohtalaiselle tasolle, mikä nostaisi kalorienkulutuksen lähelle 2000 kcal naisella ja miehellä 2500 kcal, mikä vastaa kohderyhmään kuuluvan henkilön päivittäistä perusaineenvaihdunnan kalorienkulutusta. Tämän muutoksen myötä minun piti lisätä kummankin sukupuolen ruokavalioon yksi välipala lisää, aamupalan ja lounaan väliin, jotta esimerkkihenkilö saisi ruuastaan riittävästi kaloreita. Miehen ruokavalion iltapalaan piti myös tehdä pieniä lisäyksiä. Toimeksiantaja toivoi myös, että ruokavalioiden olisi vähemmän konkreettisesti suunniteltu päivä (Liite 2, sivut 58 ja 59), jossa annetaan vinkkejä mitä päivän ateriat voisivat sisältää, mutta ei tarkkoja määriä. Tämän myötä ohjattava pystyy käyttämään omaa mielikuvitustaan terveellisten ja monipuolisten aterioiden ja välipalojen suunnittelussa, jolloin ruokailusta saadaan mielenkiintoisempaa ja yksilöllisempää. Suunnitelmien lopussa on myös esitetty erilaisten herkkujen ja alkoholien sisältämiä kalorimääriä (Liite 2, sivu 60), jotta ohjattavat näkevät miten paljon monipuolista kotiruokaa saa syödä, verrattuna esimerkiksi levylliseen suklaata ja lasilliseen valkoviiniä. Järjestimme vielä yhden tapaamisajan, jossa toimeksiantaja tarkisti vielä kerran ruokavaliot. Tällä tapaamisella sovimme myös, että lähetän kaikki materiaalit, eli viitekehyksen, ohjausmateriaalin ja ruokavaliot, valmiina hänelle luettavaksi ja kommentoitavaksi.

Ruokavalioiden (Liite 2 Miehen ruokavalio, sivu 50, Liite 3 Naisen ruokavalio, sivu 61) suunnittelu eteni mielestäni suunnitellun aikataulun mukaisesti aina loppukesään asti. Meidän oli tarkoitus tavata jo aikaisemmin toimeksiantajan kanssa, mutta tapaaminen siirtyi. Siirtyminen ei onneksi haitannut kokonaisuudessa, koska sain otettua aikaa takaisin myöhemmässä vaiheessa. Suoriuduin ruokavalioiden suunnittelusta paremmin, kuin itse osasin kuvitella. Suunnittelu oli mielenkiintoista työtä, koska tämä aihe kiinnostaa minua suuresti ja samalla pystyin paneutumaan vielä syvemmmälle omiin elämäntapojeni ongelmiin. Tarkoitukseni oli luoda monipuoliset ruokavaliot ravitsemussuositusten pohjalta ja osoittaa miten ravitsemussuosituksia käytännössä voisi toteuttaa.

Tavoitteena olisi, että Fysioterapia Rautakunto Oy ja Elina Hänninen pystyisivät hyödyntämään ohjausmateriaalia omissa asiakassuhteissaan ja samalla minä saisin näkyvyyttä ohjausmateriaalin suunnittelijana. Myöhemmin aion kouluttautua personal traineriksi ja ravintovalmentajaksi Trainer4You – yrityksen kautta ja aion hyödyntää ohjausmateriaalia ja ruokavalioita näissä työtehtävissä ja tästä koko prosessista saatua osaamista. Mielestäni koko tämä opinnäytetyöprosessi auttaa minua näkemään paremmin terveellisiin elämäntapoihin vaikuttavia tekijöitä, vaikka tämä onkin pieni osa suurempaa kokonaisuutta.

4.3 Ohjausmateriaali prosessina

Ohjausmateriaalia (Liite 1, sivu 34) olen työstänyt samaan aikaan ruokavalioiden ohella ja myös toimeksiantaja on päässyt vaikuttamaan ohjausmateriaalin sisältöön. Tavoitteena oli rakentaa ohjausmateriaali, jossa näkyy teoreettinen osaaminen, mutta teoria esitetään kohderyhmälle sopivalla tavalla konkreettisia esimerkkejä käyttäen. Toimeksiantajan toiveena oli, että ohjausmateriaalista tulisi käytännönläheinen eikä materiaalin asioita selitettäisi liian teoriapainoisesti. Ohjausmateriaalin suunnittelun lähtökohtana oli saada konkreettisempi väline ravinto-ohjauksen tueksi. Silloin ohjattavalle jäisi henkilökohtaisesti rakennetun ruokavaliosuunnitelman lisäksi materiaali, johon tutustua omalla ajalla vielä lisää ja joka vastaisi myöhemmin ilmenneisiin kysymyksiin ja herättäisi ohjattavan pohtimaan elämäntapojaan vielä syvemmin.

Päätimme yhdessä toimeksiantajan kanssa, että ensin kiinnitän huomioni ravitsemussuosituksiin, koska ne ovat pohjana sekä suunnittelemilleni ruokavaliolle sekä ohjausmateriaalille. Ruokavalioiden suunnittelun ohella suunnittelin myös ohjausmateriaalia, mutta saatuani ruokavalioiden suunnittelun päätökseen, keskityin enemmän ohjausmateriaalin sisältöön.

Ohjausmateriaalissa (Liite 1, sivu 34) esitellään lyhyesti muun muassa painoindeksi, energiaravintoaineet, terveellisen ruokailun yleisiä ongelmia, miten saa päivässä koottua riittävän määrän kasviksia sekä pehmeitä rasvoja, nälkä- ja kylläisyyssmittarin ja vinkkejä miten painon saa pidettyä normaalina. Ohjausmateriaalissa ja koko opinnäytetyössä oli tarkoitus keskittyä enemmän ravitsemukseen, koska valmistun hotelli- ja ravintola-alan restonomiksi, en liikunta-alan osaajaksi. Painonhallintaan kuitenkin kuuluvat läheisesti ravitsemuksen lisäksi myös liikunta, uni ja psyykkiset tekijät, joiden käsittelyn jätin tarkoituksella vähemmälle. Kokosin ohjausmateriaaliin asioita, joita kohderyhmään kuuluvan kuluttajan olisi hyvä tiedostaa painonhallintaa ajatellen. Kokoaminen oli mukavaa työtä ja se sujui hyvin, vaikka tietokonetaitoni ovat vielä rajalliset. Tein ohjausmateriaalin ja ruokavaliot vaakasuu- taiseksi, koska silloin asioita sai paremmin mahtumaan paperille. Viimeistelyvaiheessa jouduin kääntämään osan tekstistä pystysuoraan, koska en osannut muutta asetuksia tarpeeksi. Lähetin loppuvaiheessa ohjausmateriaalin tarkastettavaksi opinnäytetyöni ohjaajalle ja hänen palautteen myötä sain ohjausmateriaaliin enemmän omaa tekstiä. Jos prosessin aikaista palautetta voisi arvioida tärkeimmän palautteen mukaan, niin mielestäni tämä palaute oli tärkein. En ollut itse kiinnittänyt huomiota siihen, että minun roolini voisi olla näkyvämpi.

Ohjausmateriaalin koostamisen visuaalinen puoli oli mielestäni yksi haasteellisimmista osioista koko opinnäytetyöprosessissa, koska halusin ohjausmateriaalin olevan huomiota herättävä myös siitä näkökulmasta. Itse en ole visuaalisesti lahjakas ja tästä syystä koin stressin aiheena ohjausmateriaalin visuaalisen puolen. Kun otin tämän asian puheeksi toimeksiantajan kanssa, niin hänen mielestään ohjausmateriaalin sisältö on tärkeämpi kuin visuaalisuus. Puhuin samasta asiasta myös opinnäytetyöni ohjaajan kanssa ja hän oli myös samaa mieltä asiasta. Palaan ohjausmateriaalin visuaalisempaan puoleen myöhemmän ajankohtana.

Olen yrittänyt löytää kohderyhmään kuuluvaa koehenkilöä testaamaan ohjausmateriaalia ja ruokavalioita käytännössä, mutta kysymäni ihmiset eivät ole halunneet osallistua testaukseen syystä tai toisesta. Tämä harmittaa minua, koska olisi ollut mukava kuulla objektiivista palautetta ohjausmateriaalista ja ruokavalioista jo tässä vaiheessa. Myös tämä asia täytyy siirtää myöhempään ajankohtaan ja kysyä palautetta myöhemmässä vaiheessa esimerkiksi minun ohjaukseen tulevilta asiakkailta.

Kolmas haastava asia ohjausmateriaalin suunnittelussa on ollut myös, että mitä asioita ottaa materiaaliin mukaan ja mitä jättää pois. Aluksi minulla oli paljon enemmän suunnitelmia materiaalia varten, mutta olen joutunut karsimaan ideoita prosessin edetessä. Karsintaa on tapahtunut pääosin siksi, ettei materiaalista tulisi liian laaja tai en ole pystynyt muotoilemaan asiaa järkevästi materiaaliin. Tästä huolimatta ohjausmateriaali on mielestäni kattava, mutta siinä ei kuitenkaan esitetä asioita liian vaikeasti.

Ohjausmateriaalia (Liite 1, sivu 34) tullaan hyödyntämään toimeksiantajan antamassa ravinto-ohjauksessa ja sen tarkoituksena on tukea ohjausta ja myös toimia sen pohjana. Olen pyrkinyt suunnittelemaan materiaalin niin, että se käy sekä miehelle että naiselle, koska mielestäni ei ollut järkevää lähteä suunnittelemaan eri ohjausmateriaalia eri sukupuolille. Ruokavaliot olen suunnitellut kummallekin sukupuolelle, koska miehellä jo perusaineenvaihdunta on suurempi kuin naisella. Ohjausmateriaalia suunnitellessa olen pitänyt mielessä, että aion myös itse hyödyntää tätä materiaalia omissa työtehtävissäni sekä personal trainerina että ravintovalmentajana.

Olen tyytyväinen yhteistyöhön, jota toimeksiantajan ja opinnäytetyön ohjaajan kanssa on ollut tämän prosessin aikana. Olen pyrkinyt ilmoittamaan muutoksista tarpeeksi ajoin ja myös minulle on ilmoitettu, jos ei pääsekään tulemaan tapaamiseen. Tapaamisia on ollut kasvotusten ja yhteydenpito on toiminut muutenkin, muun muassa sähköpostin kautta. Onneksi sain opinnäytetyölleni paikallisen toimeksiantajan, koska samalla paikkakunnalla oleminen helpottui huomattavasti muun muassa tapaamisista sovittaessa.

5 POHDINTA

5.1 Yleistä pohdintaa aiheesta

Olen itse paininut paino-ongelmien kanssa monia vuosia ja olen tämän myötä huomannut, että avain painonhallintaan on tasapainoittelu ruuan, liikunnan, työn, perheen, ystävien ja muiden elämään liittyvien asioiden kanssa. Johonkin väliin olisi hyvä vielä pystyä nukkumaan riittävästi, jotta jaksaa pyörittää arkea muuttuvissa tilanteissa. Mielestäni kaikki lähtee ravitsemuksesta, koska jos syö epäterveellisesti ja yksipuoleisesti, ihminen ei välttämättä jaksaa pitää koko elämänsä pakkaa kassassa. Elämänhallinnan ongelmat voivat näkyä niin painonnousuna kuin väsymyksenä ja stressinä.

Syömiselle tulisi järjestää aikaa. Ruokailuhetket tulisi pyhittää syömiselle eikä touhuta samaan aikaan jotain muuta. Kun keskittyy syömiseen, silloin kiinnittää huomiota enemmän ruokavalintoihinsa ja ruuan makuun. Silloin ruokahetki tauottaa päivän työtä paremmin, kun saa ajatukset välillä muualle työ- tai muista tehtävistä. Itselläni on paha tapa katsoa telkkaria tai lukea kirjaa samaan aikaan syömisestä, erityisesti silloin kun olen yksin kotona. Tästä tavasta pitäisi päästä eroon mahdollisimman pian.

Jos painonhallintaa ja laihduttamista katsotaan vain ruokavalion ja liikunnan näkökulmasta, silloin ruokavaliolla on 90 % osuus ja liikunnalla vain 10 %. Painonhallinnassa ja liikunnassa ruoka ratkaisee hyvin paljon. Jos syöt enemmän kuin kulutat, paino nousee. Jos taas syöt liian vähän, paino ei silloinkaan putoa, koska keho tarvitsee energiaa myös laihtumiseen. Täytyy löytää tasapaino energiankulutuksen ja energiansaannin välille. Laihdutusta ajatellessa keho tarvitsee tehoa pudotukseen, mutta energiavajetta tulisi siitä huolimatta saada päivän aikana. Liikunnan tulisi olla monipuolista, jotta keho pysyy kunnossa myös rankemmissa liikuntasuorituksissa. Lihakset tarvitsevat sekä lihasta kuormittavaa liikettä (esimerkiksi kuntosalitreeni) että palauttavaa liikettä (venyttelyä). Liikunnan aikana lihassäikeet lyhenevät, jolloin tarvitaan palauttavaa venyttelyä lihasten kestävyys- ja kestävyyden takaamiseksi. Venyttelyn ei tarvitse kestää tuntia ja sen aikana on hyvä rentouttaa itsensä päivän askareista ja antaa itselleen omaa aikaa.

Olen huolissani kotipaikkani nuorison elämäntavoista. Kun on asunut pienellä paikkakunnalla (noin 3500 asukasta talviaikana, kesäaikana tuplaantuu) tähänastisen ikänsä, on päässyt näkemään miten paino-ongelmat näkyvät myös täällä. Iso osa nuorisosta viihtyy vähän liian hyvin ja liian usein paikallisella grillillä aikaa viettämässä koulun jälkeen ranskalaisten ja pizzojen äärellä. Jos itse käy kaupassa peruskoululaisten ja lukiolaisten lounasaikaan, noin kello 11 maissa, pääsee näkemään mitä kaikkea heille tартtuukaan mukaan kaupasta. Mukana on sipsejä, einespizzaa, suklaalevy ja sokerilimsaa. Ei puhuttakaan terveellisistä ruokavalinnoista. Jos nämä kaupassakävijät olisivat syöneet koulussa ravitsevan lounaan, heillä ei olisi tarvetta käydä kaupassa ostamassa ravintoarvoiltaan huonoa ruokaa. Täytyy kuitenkin vielä todeta, että kuitenkin suurin osa nuorisosta syö kouluruoan ja pieni osa heistä viettää ruokatauon kaupassa herkkujen keskellä. Tämä pieni osa pitäisi myös saada syömään kouluruokaa, jotta tulevaisuudessa välttyisi mahdollisilta paino-ongelmilta.

Painonhallintaan liittyy vahvasti ruoanvalmistus ja suositellaan, että ruoka valmistetaan itse. Silloin tietää tarkalleen, paljonko ruokaan on esimerkiksi lisätty suolaa, millaista ruokakermaa on käytetty ja onko riisi tai pasta täysjyväistä vai ei. Kotona voi myös olla varma sopivasta annoskoosta, kun pystyy sen itse päättämään ja halutessaan punnitsemaan. Monesti ravintolassa annoskoot ovat

isompia, kuin mitä ihminen todellisuudessa tarvitsee ruokaa. Ulkonasyömisestäkin tulee nauttia silloin tällöin, kunhan muistaa hyvät ruokavalinnat myös silloin.

Sosiaalisuus on myös osa painonhallinnan kokonaisuutta. Monista ihmisistä on mukavampaa syödä jonkun kanssa, kuin yksin. Ruokailun lomassa voi jutella ja vaihtaa kuulumisia sekä tutustua ruokaseuraan paremmin. Joillakin ihmisillä toisen läsnäolo vähentää syödyn ruuan määrää, koska toinen on vieressä tavallaan seuraamassa kuinka paljon todellisuudessa syö. Työpäivän aikana lounas ja lounasseura tauottavat päivän töitä, jolloin jaksaa olla tehokkaana myös loppupäivän.

Nykyajan yksi suurimmista trendeistä on superruoka. Superruoka ei ole varsinainen termi, mutta sillä määritellään ruoka-aineita, jotka ovat hyvin terveellisiä ja joita tulisi suosia ruokavaliossa päivittäin. Superruoka sisältää muun muassa tärkeitä vitamiineja ja kivennäisaineita jo pienessä määrässä kyseistä ruoka-ainetta. Suomalaisia superruokia ovat muun muassa marjat, täysjyväviljat, rypsiöljy, juurekset, kaalit, omenat ja kalat. Näitä suositellaan käytettäväksi päivittäin, jotta ruoka-aineiden superruokavaikutukset toimisivat. Mielestäni superruokia pitäisi käyttää paljon enemmän ruoanlaitossa, koska ne värittävät ihmisten ruokavaliota terveellisemmäksi ja monipuolisemmaksi. Ravitsemusasioiden (muun muassa ravitsemusterapeutit ja personal trainerit) kanssa toimivien ihmisten olisi hyvä tiedostaa tämä suomalainen superruoka ja sen raaka-aineita ja opastaa ihmisiä näiden ruokien käytössä. Superruokaa hankkiakseen ei tarvitse välttämättä lähteä metsään samoilemaan, vaan ruokakaupasta löytyy raaka-aineita ja erityisesti kesäaikaan toreilta löytyy paljon erilaisia superruokia. Monia superruokia voi kasvattaa myös itse eikä puutarhan tarvitse olla iso. Parvekkeella pystyy kasvattamaan esimerkiksi kirsikkatomaatteja ja mansikoita sekä erilaisia yrttejä.

Energiajuomat ovat mielestäni suuri vitsaus. Ne eivät ole terveellisiä kenellekään, eivät varsinkaan nuorille, jotka tarvitsevat yöunensa eikä tietokoneita sekä älypuhelimia yöaikaan. Mielestäni asuinpaikkakuntani Rautalampi toimi tiennäyttäjänä, kun kunta päätti kieltää energiajuomien myymisen alle 16-vuotiaille kaupoissa ja huoltoasemilla. Jos ihminen tuntee olonsa väsyneeksi ja voimattomaksi, silloin pitäisi miettiä saako ravinnosta kaiken tarvittavan eikä turvautua energiajuomiin. Kahvi sisältää myös kofeiinia ja on kohtuullisesti käytettynä parempi vaihtoehto.

Toimeksiantajan kanssa olemme käyneet monia keskusteluja painonhallinnasta ja personal trainerin työstä. Hän on maininnut myös siitä, milloin personal trainerin täytyy tietää oman osaamisensa rajat. Asiakkaaksi voi tulla henkilö, jolla on esimerkiksi monenlaisia rajoituksia ruoka-aineallergioista johtuen. Siinä vaiheessa personal trainerin tehtävänä olisi ohjata asiakas ensin käymään ravitsemusterapeutilla, jonka jälkeen katsotaan uudestaan liikunnan osuutta.

5.2 Pohdintaa opinnäytetyöprosessista

Kun ajattelee koko opinnäytetyötä, olen mielestäni onnistunut siinä niin kuin suunnittelin. En tehnyt täydellistä suoritusta, mutta en myöskään alisuoriutunut. Mielestäni jatkoin opinnäytetyössä samaa tasoa, jolla olen ollut koko opiskeluajan. Juuri ne asiat ovat tuottaneet minulle päänvaivaa, mitä

epäilin. Lähteiden merkitseminen, niin viitekehyksessä kuin ohjausmateriaalissa, ovat olleet minulle haastavinta. Siitäkin huolimatta, että niiden merkitsemistä on harjoiteltu koko opiskeluaika.

Olen tyytyväinen ohjausmateriaaliin ja siitä tuli kohderyhmälle sopiva, koska se on konkreettinen, mutta kuitenkin siitä on nähtävissä laaja tietämys teorista. Materiaali on laaja, mutta siinä ei mielestäni kuitenkaan ole liikaa asiaa. Teksti on helppolukuista eikä sitä ole paljon sivullaan. Ruokavaliot ovat mielestäni kohderyhmälle sopivat, koska ne on suunniteltu nuorelle ihmiselle ja olen pyrkinyt kehittämään helposti valmistettavia ruokia. Ruokavalioilla edistetään monipuolisen ja terveellisen ruokavalion ja elämäntavan opettelua monipuolisen ravitsemuksen kautta. Olen valinnut ruokavalioihin erilaisia ruokia näyttääkseni, että monipuolinen ja terveellinen ruoka ei ole tylsää, vain päivittäin.

Opinnäytetyön viitekehys on pohja ohjausmateriaalille ja ruokavalioille, koska viitekehyksessä käsitelen painonhallintaa ja siihen liittyviä tekijöitä teoreettisesti, kuten ravitsemussuosituksia, ylipainoa ja ravitsemusongelmia. Ohjausmateriaalissa ja ruokavalioissa esitän nämä teoreettiset asiat konkreettisemmin, jolloin niiden sisäistäminen on helpompaa, mikä auttaa tekemään elämäntapamuutoksesta pysyvää.

Viitekehyksessä tuon esiin terveydellisiä ongelmia, joiden esiintyvyyttä ylipaino lisää tutkimuksien mukaan. Ohjausmateriaalilla ja ruokavalioilla haluan saada ihmiset ajattelemaan, ettei elämäntapamuutosta tarvitse tehdä kerralla, vaan se tehdään vähitellen pienemmissä osissa. Haluan saada ihmiset huomaamaan, että terveelliset elämäntavat ja monipuolinen ruokavalio ei ole tylsää, vaan päivittäin.

Mielestäni opinnäytetyöni on luotettava, koska olen ollut tarkka lähdeaineiston kanssa ja viitekehyksessä on myös lukuisiin tutkimuksiin perustuvaa tieteellistä kirjallisuutta. Olen pyrkinyt käyttämään lähdemateriaaleja, joiden tekijällä tai tekijöillä on oikeanlaista koulutusta alalta ja tietämystä, esimerkiksi Patrik Borg. Tarkoitukseni oli käyttää mahdollisimman monipuolisia lähteitä, mutta jouduin tekemään karsintaa myös tässä. Katsoin keväällä kolmiosaisen dokumentin ylipainosta, jossa olisi ollut hyvin mielenkiintoista tietoa aiheesta, mutta en keksinyt miten lähteen olisin merkinnyt järkevästi, joten jouduin jättämään sen pois. Siitäkin huolimatta sain kokoon luotettavaa ja monipuolista lähdemateriaalia.

Ohjausmateriaalin ja ruokavalioiden käytettävyyks voi alkuun olla vähäistä, koska en vielä pääse sitä itse hyödyntämään. Aineistot olisi hyvä saada käyttöön heti alkuun, jotta niistä saisi palautetta asiakailta, joiden perusteella ohjausmateriaalia ja ruokavalioita voisi parannella ja tätä kautta lisätä niiden käytettävyyttä ja ihmisten tietoisuutta tällaisesta materiaalista. Aion suunnitella palautelomakkeen sekä ohjausmateriaalille ja ruokavalioille, jonka asiakkaat voivat täyttää nimettömänä. Tätä kautta pystyn tekemään asiakkaiden toivomia parannuksia kumpaankin aineistoon.

Olisin halunnut tehdä ohjausmateriaalista visuaalisemman, mutta minun taitoni eivät siihen riittäneet eikä minulla olisi ollut välineitä siihen. Olisin myös halunnut liittää viitekehykseen vielä lisää asioita

painonhallintaa koskien, esimerkiksi perimästä. Ajattelin kuitenkin, että viitekehuksesta olisi silloin saattanut tulla liian laaja eikä aiheen rajausta olisi enää toiminut silloin. Olisin mielelläni käsitellyt enemmän myös kohderyhmän ravitsemusongelmia. Tämä jäi siitä syystä vähemmälle, koska omasta mielestäni en löytänyt tarpeeksi lähdemateriaalia. Monissa tutkimuksissa, joita on tehty painonhallinnasta ja laihduttamisesta, on ollut väärä kohderyhmä minun kannalta. Tutkimuksessa on käsitelty aikuisväestön tai lasten paino-ongelmia, mutta ei niinkään nuorien tai nuorten aikuisten. Olisin halunnut liittää ruokavalioiden yhteyteen myös reseptejä. Nämäkin täytyi jättää pois, koska opinnäytetyö olisi silloin ollut mielestäni liian laaja. Reseptit liitän tähän yhteyteen myöhemmin, kun olen testannut niitä itse ja olen vakuuttunut niiden ainesuhteista ja muista asioista.

Olen tyytyväinen ruokavalioihin, mutta niidenkin kohdalla olisin halunnut toteuttaa myös visuaalista puolta. Aion myöhemmin lisätä ruokavalioihin kuvat jokaisesta päivän annoksesta ainakin yhden päivän osalta, kunhan minulla on käytössäni vielä paremmat välineet sellaisen toteuttamiseen. Haluan tehdä ruokavalioista värikkäämmät, mutta en vielä ole keksinyt miten sen tekisin. Opintojen jälkeen aion paneutua myös tähän asiaan enemmän. Haluan kehittää materiaaleja lisää jo tässä vaiheessa, ettei minun tarvitsisi tehdä työtehtävien lisäksi niin suurta työtä materiaalien kanssa. Pohjat olisivat valmiina, jolloin niihin tarvitsisi tehdä vain lisäyksiä tarpeen mukaan.

Opinnäytetyöprosessi ja opiskelu alkaa olla loppusuoralla, mutta ohjausmateriaalin ja ruokavalioiden prosessit ovat vasta alkaneet ja ne tulevat vielä kestäämään pitkään minun tulevissa työtehtävissä. Opinnäytetyöprosessin myötä olen saanut vielä lisää varmistusta siihen, mitä haluan tehdä elämänsäni.

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

AARNIO, Maria. 2014-05-20. Mistä tunnistaa hyvän personal trainerin? Selvitä taustat huolella. MTV. [Viitattu: 2014-09-07.] Saatavissa: <http://www.mtv.fi/lifestyle/ohjelmat/suurin-pudottaja/uutiset/artikkeli/mista-tunnistaa-hyvan-personal-trainerin-selvita-taustat-huolella/3384764>

ARO, Antti, MUTANEN, Marja ja UUSITUPA, Matti. 2012. Ravitsemustiede. Neljäs painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

BORG, Patrik. 2007. Rentoa painonhallintaa. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

DUODECIM. 2013-01-28. Lihavuus [verkkoaineisto]. [Viitattu 2014-06-13] Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_osio=&p_artikkeli=dlk00042&p_haku=

ELINTARVIKETURVALLISUUSVIRASTO EVIRA. 2013-08-23. Kalan syöntisuositukset [verkkoaineisto]. [Viitattu: 22.8.2014] Saatavissa: <http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa%2Belintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden%2Bkayton%2Brajoitukset/kalan%2Bsyontisuositukset/>

FALENIUS, M., LEINO, M., LEINONEN, R., LUMME, R. ja SUNDQVIST L. 2006-08-05. Toiminnallinen opinnäytetyö [verkkoaineisto]. [Viitattu 18.9.2014.] Saatavissa: <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>

HARPER, Bob. 2013. Laihtumisen säännöt. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

HELLDÁN, A., KOSOLA, M., OVASKAINEN, M-L., RAULIO, S. ja VIRTANEN, S. 2012. Finravinto 2012 – tutkimus [verkkoaineisto]. [Viitattu 2014-12-04] Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110839/THL_RAP2013_016_%26sliitteet.pdf?sequence=1

HÄNNINEN, Elina 2014-02-17, 2014-08-29, 2014-03-11. Toimeksiantaja. [keskustelu] Rautalampi: Fysioterapia Rautakunto Oy.

HÄNNINEN, Elina 2014-02-18. Tietoja yrityksestä [sähköpostiviesti]. Vastaanottaja Saara Matilainen. Saatavissa: tekijän henkilökohtainen sähköposti.

LAATIKAINEN, Reijo 2010-10-18. Pronutritionist [verkkoaineisto]. Laiminlyöty painonhallintakeino [blogi]. [Viitattu 2014-06-19.] Saatavissa: <http://www.pronutritionist.net/laiminlyoty-painonhallintakeino/>

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO. 2009. Murrosikäisen lapsen ravinnontarve ja ruokailu [verkkoaineisto]. [Viitattu:2014-08-11.] Saatavissa: <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsenruokailu/murrosikainen/>

SHAPIRO, Howard M. 2004. Katso mitä syöt. Kustannusosakeyhtiö Otava: Keuruu

SOISALO, Soili ja VOUTILAINEN Eeva. 2011. Mustikka, ruis ja rypsi. Kustannusosakeyhtiö Otava: Keuruu

TRAINER4YOU. Ammattina personal training [verkkoaineisto]. Trainer4You Oy. [Viitattu 2014-05-13.] Saatavissa: <http://www.trainer4you.fi/pikaoppaat/>

VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA. 2014. Terveyttä ruoasta: suomalaiset ravitsemussuositukset. [Viitattu 2014-26-05.] Saatavissa: http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.2.pdf

VIKSTEDT, T., RAULIO, S., PUUSNIEKKA, R. ja PRÄTTÄLÄ, R. 2012. Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi: Ruokapalveluiden seurantaraportti 5. Raportti 22/2012. [Viitattu 2014-06-08.] Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90852/URN_ISBN_978-952-245-620-5.pdf?sequence=1

Vinkkejä painonhallintaan itsenäistyville nuorille ja nuorille aikuisille



Energiaravintoaineet

Energiaravintoaineita ovat hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat. Jos jotain, esimerkiksi proteiinia, saa liian vähän ravinnostaan, sen määrää ei tulisi korvata esimerkiksi suuremmalla rasvan määrällä. Energiaravintoaineiden kohdalla on tärkeää muistaa, että laatu korvaa määrän.

Hiilihydraatit toimivat kehon energianlähteenä ja niitä saadaan pääosin täysjyväviljavalmisteista, kasviksista, marjoista ja hedelmistä. Hiilihydraatteja sisältävästä ruuasta keho saa myös muita tarvitsemiaan ravintoaineita. Kasviksia (juurekset, vihannekset, marjat, hedelmät, sienet) suositellaan nautittavaksi 500 g päivässä, mikä vastaa 5 – 6 annosta. Tämä täyttyy hyvin, kun syö jokaisella aterialla jotain kasvista, hedelmää tai marjaa. Hiilihydraatteja saadaan myös ruokalautasen energialisäkkeestä eli muun muassa perunasta, pastasta ja riisistä. Lautasmallia ajatellen hiilihydraattien osuus on yksi neljäsosa lautasen koosta.

Proteiinit muodostuvat aminohapoista, joita ihmiskeho tarvitsee muun muassa kaikkien kudosten uusiutumiseen ja kehitykseen sekä lihasmassan ylläpitämiseen. Ihmiskeho ei kuitenkaan pysty itse valmistamaan tiettyjä aminohappoja, joten ne täytyy saada ravinnosta. Hyviä proteiinien lähteitä ovat punainen ja vaalea liha, maitotaloustuotteet ja kananmunat. Kasvisruokavaliossa muun muassa palkokasvit ja soijasta valmistetut tuotteet korvaavat lihasta saatavan proteiinin. Eläinkunnan tuotteet ovat hyviä proteiinien lähteitä, mutta ne tulisi valita vähärasvaisena, koska monet eläinkunnan tuotteet sisältävät pääosin kovaa eli tyydyttynyttä rasvaa. Lautasmallissa proteiinien osuus on myös yksi neljäsosa ja toinen puolikas lautasesta täytetään kasvikunnan tuotteilla.

Rasvoja, ja erityisesti pehmeitä rasvoja, keho tarvitsee muun muassa hormonitoimintaan sekä verisuonten, ihon, aivojen ja hermoston toimintaan. Hyviä rasvojen lähteitä ovat kasviöljyt (rypsiöljy), kasviöljypohjaiset levitteet, pähkinät, mantelit, siemenet ja rasvainen kala. Kun lisäät salaatin tai puuron joukkoon joko rypsi- tai oliiviöljyä teelusikallisen verran, saat keholle tärkeitä ravintoaineita.

Oletko tullut ajatelleeksi seuraavia asioita?

Juomiin lisätty sokeri vaurioittaa hampaita eivätkä ne tee kylläiseksi yhtä hyvin kuin kiinteä ruoka, jolloin limsaa parempi välipalavaihtoehto on ottaa omena, banaani tai mandariini/appelsiini. Kofeiinia sisältäviä juomia, kuten kahvia ja energiajuomia, ei suositella alle 15-vuotiaille ja sitä vanhemmille suositellaan kahvia kofeiinin lähteeksi tarvittaessa. Kofeiinin on todettu aiheuttavan niin ärtyisyyttä, levottomuutta, unihäiriöitä kuin riippuvuuttakin. Energiajuomat sisältävät kofeiinin lisäksi muita piristäviä aineita (esimerkiksi tauriini), joiden pitkäaikaisvaikutuksista ihmiskehoon ei ole riittävästi tietoa.

Painonhallintaa miettiville tulee ensimmäisenä mieleen jättää rasva pois leivän päältä. Mieluummin kannattaisi vaihtaa leipärasva kasviöljypohjaiseen. Kasviöljypohjaiset levitteet toimivat oivallisena hyvän rasvan lähteenä ruokavaliossa, jolloin leipärasvaa ei sovi jättää pois. Ihmiskeho myös tarvitsee hyviä eli pehmeitä rasvoja esimerkiksi oikeanlaiseen hormonitoimintaan.

Rauta avustaa hapen kuljettamiseen keuhkoista ympäri kehoa sekä veren punasolujen rakentamiseen. Naisilla runsaat kuukautiset vähentävät raudan määrää elimistössä. Raudan lähteitä ovat liha, kala, veriruuat, palkokasvit ja täysjyväviljasta valmistetut tuotteet. C-vitamiini edistää raudan imeytymistä esimerkiksi ruisleivästä. D-vitamiini ja kalsium pitävät luuston terveenä. Näitä tärkeitä ravintoaineita saadaan esimerkiksi vähärasvaisista maitotaloustuotteista ja D-vitamiinia löytyy rasvaisesta kalasta sekä margariinista.

Monille maistuvat pizza, perunalastut, hampurilaiset ja ranskalaiset. Nämä kuitenkin sisältävät muun muassa paljon kovaa eli huonoa rasvaa sekä suolaa. Näissä tuotteissa ei myöskään ole kehon tarvitsemia kuituja tai proteiineja ja ne sisältävät paljon kaloreita. Näitä herkkuja voi toki syödä silloin tällöin, mutta maltillisesti. Ruokavalio ei saa koostua suureksi osaksi näistä, koska silloin ihmiskeho ei saa tarvitsemiaan rakennusaineita kudoksia varten ja ylipainoa voi alkaa kertymään vähitellen.

Makean syönti tulisi yhdistää aterian tai välipalan yhteyteen, jotta hampaat eivät joutuisi kovalle rasitukselle. Jos suunnittelee syövänsä neljä palaa suklaata (rivillisen) jälkiruuaksi lounaan jälkeen, se tulisi tehdä heti lounaan perään, jotta hampaat ehtivät valmistautua uuteen happohyökkäykseen.

Mikä on normaalipaino?

Pelkän painon perusteella ei voi sanoa onko ihmisellä ylipainoa vai ei, olemmehan eripituisia. Tästä syystä paino suhteutetaan ihmisen pituuteen, jolloin saadaan painoindeksi BMI (Body Mass Index). Painoindeksin laskemista varten tarvitaan ihmisen pituus metreinä ja paino kiloina.

Pituus kerrotaan luvulla itsellään, jotta tulos olisi mahdollisimman tasapuolinen eri ihmisillä. Tämän jälkeen paino jaetaan pituudella. Esimerkiksi ihminen joka on 167 cm eli 1,67 m pitkä ja painaa 68,5 kg. Hänen painoindeksinsä lasketaan seuraavasti:

$1,67 \times 1,67 = 2,79$ (esimerkkihenkilön paino kerrottuna luvulla itsellään)

$68,5 : 2,79 = \underline{24,5}$ (paino jaetaan pituudella, jolloin saadaan tulokseksi 24,5 eli esimerkkihenkilö on normaalipainoinen)

Painoindeksi ei aina kerro koko totuutta painosta, jolloin tarvitaan muita keinoja. Esimerkiksi vyötärön ympäryksen mittaamalla lonkkaluiden yläpuolelta ennen alimpia kylkiluita, saa tarkemman käsityksen henkilön painosta. Miehillä vyötärön ympäryksen pitäisi olla 90 tai alle ja naisilla 80 tai alle.

Normaalia alhaisempi paino	18,4 tai alle
Normaali paino	18,5 – 24,9
Lievä lihavuus	25,0 – 29,9
Merkittävä lihavuus	30,0 – 34,9
Vaikea lihavuus	35,0 – 39,9
Sairaalloinen lihavuus	40,0 tai yli

Painonhallinta onnistuu muistamalla muutamia tärkeitä asioita:

- ❖ Syö päivittäin kasviksia, marjoja, hedelmiä, raasteita, lämpimiä kasviksia ja juureksia puoli kiloa päivässä. Hyvä annos on sellainen, joka mahtuisi omaan kouraan hyvin eikä ole kukkuroillaan.
- ❖ Suosi täysjyväpitoisia viljatuotteita. Valitse tuotteita, joissa on yli 6 g kuitua/100 g tuotetta.
- ❖ Vaihda maitotaloustuotteet vähärasvaisiin ja vähennä sokeripitoisia tuotteita asteittain.
- ❖ Muuta ruokavaliosi rasvat pehmeiksi ja näkyviksi. Käytä leivän päällä margariinia ja salaateissa sekä raasteissa rypsi- tai oliiviöljyä. Muista syödä kalaa kahdesti viikossa vaihdellen eri kalalajeja.
- ❖ Muista lautasmalli jokaisella aterialla! Puolet lautasesta kasviksia, toinen puolikas jaetaan kesken proteiinin (esimerkiksi broileri) ja energialisäkkeen (esimerkiksi täysjyväriisi) kanssa
- ❖ Vaihda ruokajuomaksi vähärasvainen maito/piimä ja juo janoon vettä
- ❖ Ei herkkupäivää joka päivä, mutta muista rentous ja 80–20 - sääntö. Syö suurimman osaa viikosta (80 %) terveellisesti ja monipuolisesti, mutta yhtenä/kahtena päivänä (20 %) voit ottaa rennommin.

Puoli kiloa päivässä täyttyy esimerkiksi näin:

- ❖ 1 hedelmä
- ❖ 2, 5 dl marjoja vaihdellen
- ❖ 1 porkkana
- ❖ 1 tomaatti
- ❖ 2 dl lämpimiä kasviksia
- ❖ 2 dl tuoresalaattia tai raasteita

*

Päiväannos hyvää rasvaa täyttyy, kun valitset jonkun näistä:

- ❖ 3 rkl öljyä
- ❖ 2 rkl öljyä, 50 g avokadoa (1/4) ja 20 g pähkinöitä
- ❖ annos lohta, 10 g pestoa ja 2 rkl öljyä lohen paistamiseen
- ❖ 6 tl kasvimargariinia (60 %) ja 1 rkl öljyä

*

Enemmän, vaihda terveellisempään, vähemmän

Syö näitä enemmän:

Erivärisiä vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä

Palkokasveja (pavut, herneet, linssit)

Kalaa ja äyriäisiä

Erilaisia pähkinöitä ja siemeniä

Vaihda nämä terveellisempään vaihtoehtoon:

Vaalea leipä, riisi ja pasta → täysjyvää sisältäviin tuotteisiin

Voi, voita sisältävät levitteet ja leivonnassa käytettävät rasvat → margariiniksi ja kasviöljyiksi

Rasvaiset maitotaloustuotteet (maito, piimä, jogurtti, juusto) → vähärasvaisemmaksi maitotaloustuotteeksi

Ruuan paistaminen → hauduta ruokaa uunissa tai keitä

Pikaruoka → kotiruokaan

Käytä näitä vähemmän

Vähennä suolan lisäämistä ja runsaasti suolaa sisältäviä tuotteita

Vähemmän limonadeja, energiajuomia, mehuja

Vähennä makeisia, leivonnaisia, sokerisia jogurtteja ja viilejä

Vähemmän makkaraa, suolaisia leikkeleitä, naudan-, sian- ja lampaan lihaa

Vähennä napostelua aterioiden välillä

Vähennä alkoholin käyttöä

Lautasmalli

Lautasmalli auttaa hahmottamaan ravitsemussuosituksia käytännössä. Lautasen täyttäminen aloitetaan kasviksilla (raasteet, salaattit, kasviöljypohjainen kastike, lämmin kasvislisäke), joilla täytetään puolet lautasesta. Toinen puolikas lautasesta jaetaan energialisäkkeen (peruna, täysjyväpasta, - riisi tai – ohra) ja proteiinin kanssa. Proteiininä voi olla kalaa, lihaa tai kananmunaruokaa. Vastaavasti kasvisruokavaliota noudattavalla proteiini saadaan palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävästä ruuasta. Rasvatonta maitoa tai piimää suositellaan ruokajuomaksi, janojuomaksi puolestaan vettä. Täysipainoisessa ateriasa on myös viipale täysjyväviljaista leipää voideltuna kasviöljypohjaisella levitteellä. Jälkiruokana on marjoja tai hedelmä. Painonhallinnan ja hyvinvoinnin kannalta on hyvin tärkeää syödä säännöllisesti päivän aikana. Aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala ovat päivän aterioita, joiden avulla ihminen jaksaa pitkän päivän. Päivän lämpimiä aterioita tuetaan terveellisillä välipaloilla, jotta verensokeri pysyy tasaisena.



Ravintolisät

Perusterve henkilö, joka syö monipuolisesti eikä joudu noudattamaan erityisruokavaliota, ei yleensä tarvitse ravintolisiä. Vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita saa riittävän määrän terveellisestä ja monipuolisesta ruokavaliosta, joka pohjautuu ravitsemussuosituksiin. Kasviksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä suositellaan syötäväksi erivärisinä, koska eriväriset kasvikunnan tuotteet sisältävät erilaisia, terveitä ravintoaineita. Vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita ei tarvitse kuitenkaan syödä enemmän, kuin suosituksissa ohjeistetaan.

Muita monipuolisen ruokavalion hyötyjä

Vitamiinien, kivennäis- ja hivenaineiden saannin turvaamiseksi monipuolisessa ruokavaliossa on myös muita hyötyjä. Se kasvattaa makuelämysten kirjoa ja sitä kautta voi löytää uusia lempiruokia tai löytää tuttuja, ehkä hieman unohtuneita ruokia. Sekaan mahtuu myös kevyempiä ruokia, jotka tasapainottavat esimerkiksi juhlapyhien jälkeistä olotilaa. Monipuolisella ruokavaliolla turvataan myös energiaravintoaineiden (proteiinit, hiilihydraatit, rasvat) riittävä saanti, jolloin painonhallinta helpottuu.



Nälkä- ja kylläisyyssmittari

Nälkä- ja kylläisyyssmittarin avulla opit tunnistamaan kuinka nälkäinen tai kylläinen olet. Asteikossa numerot 0 – 5 mittaavat nälkää ja numerot 5 – 11 mittaavat kylläisyyttä.

Koeta syödä silloin, kun nälkä on tasolla 4-5. Pidä kylläisyyden tunne tasolla 8. Jos nälän tuntemuksen lukemat ovat usein tasolla 1 - 3 ja kylläisyyden tunne tasolla 9 – 11, kysy neuvoa ravitsemusasiantuntijalta, kuten ravitsemusterapeutilta, ravintovalmentajalta tai personal trainerilta.



Nälkä

Näläntunne: 0-5

Niin nälkä, että heikottaa 1

Nälkä! Kiire päästä syömään 3

Pieni nälkä, ei ole kiirettä syömään 5

Kylläisyys

Kylläisyyden tunne: 5-11

Pahin nälkä on poissa 5

Nälän tunne poissa ja pärjään joitakin tunteja 7

Olen selvästi syönyt liikaa 11

Herkkujen kalorimääriä

Tuote	Määrä	Paino (g tai cl)	Kaloreita (kcal)
Suklaa	neljä palaa (yksi rivi)	20 g	103
	levyllinen	250 g	1292
Tumma suklaa	neljä palaa (yksi rivi)	20 g	101
	levyllinen	250 g	1266
Makeiset, irtokarkit		50 g	175
Kermajäätelö		50 g	96
		250 g	481
Täytepulla		50 g	366
Pikkupulla		50 g	155
Makea valkoviini	lasillinen	12 cl	116
	pullollinen	750 cl	725
Kuiva valkoviini	lasillinen	12 cl	82
	pullollinen	750 cl	514
Punaviini	lasillinen	12 cl	85
	pullollinen	750 cl	529
Light olut		330 cl	99
Keskiolut		330 cl	170
Alkoholiton olut		330 cl	50
Makea siideri		330 cl	168
Kuiva siideri		330 cl	117

Liikunta painonhallinnassa

Liikunta auttaa hallitsemaan painoa. Se myös parantaa fyysistä kuntoa, auttaa jaksamaan henkisesti ja saa aikaan hyviä muutoksia terveyden-tilaan. Tämän lisäksi liikunnalla varmistetaan lihasmassan pysyminen, jos ruokavalioon tulee muutoksia. Liikuntaa tulisi harrastaa päivittäin, puolesta tunnista tuntiin. Päivittäistä energiankulutusta voi lisätä esimerkiksi kävelemällä tai pyöräilemällä välimatkat töihin tai kauppaan ja kävelemällä portaita hissien käyttämiseen sijaan. Ulkona suoritettavat kotityöt (polttopuiden teko, haravoiminen, puutarhatyöt) lisäävät myös päivittäistä energiankulutusta ja saat samalla auringosta D-vitamiinia ja raitista ulkoilmaa. Suositeltavaa olisi aloittaa uusi liikuntaharrastus. Se voi olla ryhmäliikuntaa, kuntosali tai päivittäinen kävelylenkki. Tärkeintä on, että liikunta on osa elämäntapaasi ja nautit siitä.



Vähennä istumista

Istuminen kuluttaa vähän kaloreita, joten kiloja voi kertyä helpommin, jos istuu paljon päivän mittaan. Ota osaksi päivääsi seisomaan nousut, taukojumppa kerran tunnissa, kävely sekä muu arkiliikunta. Arkiliikunnalla voi kuluttaa yhtä paljon tai jopa enemmänkin kaloreita verrattuna kuntoliikuntaan.

Älä stressaa

Kun ihminen stressaa, kehossa on suurempia määriä stressihormoneja (adrenaliini, noradrenaliini). Nämä nostavat sykettä, saavat verenpaineen kohoamaan ja nopeuttavat hengitystä. Silloin kehossa on myös enemmän kortisolihormonia, joka edesauttaa rasvan varastoitumista ihmiskehoon. Pitkään jatkuneena tämä voi aiheuttaa keskivartalolihavuutta eli omenalihavuutta. Stressihormoneilla on myös tapana muuttaa nälän tuntemuksia, esimerkiksi stressaantuneena toisille ihmisille ei maistu terveellinen ruoka, mutta epäterveellinen kyllä maistuisi. Stressillä on vaikutusta myös ihmisen vireystilaan, mistä voi seurata huonoa oloa sekä uniongelmia.

Panosta hyviin yöuniin

Univajeella on todettu olevan yhteyttä stressiin, jolloin kortisolihormonin määrä kehossa nousee. Tästä johtuen 7-9 tunnin yöunet ovat suotuisemmat painonhallinnalle, kuin 5-7 tunnin unet. Kylläisyshormonin toiminta vaikeutuu liian vähäisistä yöunista, minkä vuoksi väsymys saateen tulkita näläksi ja silloin tulee syötyä turhaan. Liiallisen valvomisen on todettu lisäävän sokeri- ja rasvapitoisten ruokien himoa. Valvominen kyllä kuluttaa energiaa hieman enemmän verrattuna nukkumiseen, mutta jälleen kylläisyshormonin toiminta vaikeutuu.

Himoitsetko jotain ruoka-ainetta?

- ❖ Älä osta herkkuja kotiin. Kiusaus syödä herkkuja muuttuu pienemmäksi, kun pitäisi ensin käydä kaupassa hakemassa herkkuja. Monet mieliteot menevät ohi noin 15 minuutissa, joten keksi esimerkiksi jotain tekemistä, kun sinun tekisi mieli herkkuja.
- ❖ Säännöllinen ateriaritmi (aamupala, välipala, lounas, välipala, päivällinen, iltapala) pitää verensokerin tasaisena, mikä puolestaan vähentää mielitekoja.
- ❖ Opettele tunnistamaan tilanteet, joissa sinulle iskee himo herkkuihin. Onko kenties lounas jäänyt välistä vai jäikö yöunet vähiin?
- ❖ Kaikkia herkkuja ei kuitenkaan tarvitse unohtaa kokonaan. Salli itsellesi pieniä herkutteluhetkiä, mutta pidä järki mukana! Voit myös vaihtaa herkut vähemmän kaloreita sisältävää vaihtoehtoon. Voit esimerkiksi vaihtaa viinerin kotitekoiseen pullaan.
- ❖ Opettele erottamaan ruoka muusta tekemisestä ja keskity syömiseen. Syö keittiön pöydän ääressä nauttien ja keskittyen ruokaan äläkä lue samaan aikaan kirjaa.
- ❖ Tee kauppalista jo kotona valmiiksi äläkä lähde nälkäisenä kauppaan. Nälkäisenä haluaisi ostaa ja syödä kaikki herkut kaupasta, mutta mahan ollessa täynnä ruokaa, silloin ei tule ajatelleeksi ruokaa.
- ❖ Tutustu tuoteselosteisiin tarkemmin. Paljonko tuotteessa on esimerkiksi suolaa, kuitua, sokeria, hiilihydraatteja ja proteiineja. Olisiko joku toinen tuote parempi?



Pakkausmerkintöjen viidakko

Pakkausmerkintöjen avulla kuluttaja voi tehdä vertailua eri tuotteiden välillä ja valita niistä itselleen sopivimman. Ne ilmaisevat elintarvikkeen ravintoarvon, säilyvyyden ja tuotteen mahdollisesti sisältämät allergiaa aiheuttavat ainesosat. Valmistukseen käytetyt ainesosat on lueteltu sen mukaan, mitä raaka-ainetta tuotteessa on eniten.

Viljan kohdalla tarkista täysjyväviljan ja kuidun määrä. Maitotaloustuotteissa kiinnitä huomiota rasvapitoisuuteen ja suosi vähärasvaisempaa. Muiden elintarvikkeiden kohdalla tarkista lisätyn suolan ja sokerin määrä sekä rasvan laatu.

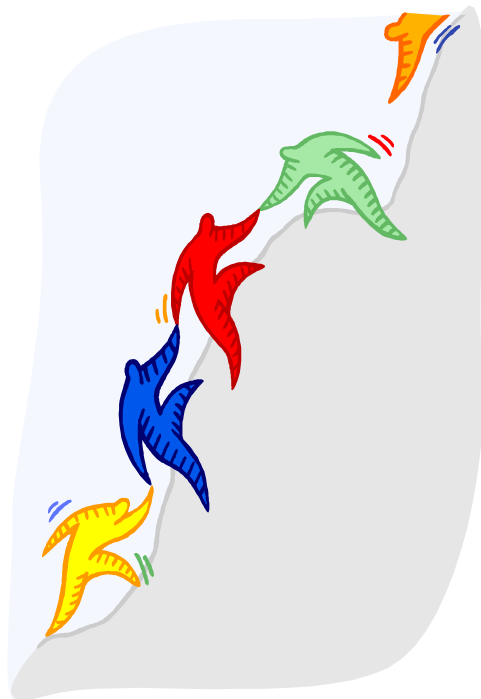
Osa elintarvikkeista on saanut myös sydänmerkin. Se osoittaa tuotteen olevan ravitsemukselliselta koostumukseltaan suositeltu vaihtoehto tuoteryhmän sisällä. Merkin myöntää Sydänmerkki – asiantuntijaryhmä ja sen myöntämiseen vaikuttaa elintarvikkeen sisältämän rasvan määrä ja laatu sekä suolan, sokerin ja kuidun määrä.



Sydänmerkki. Suomen Sydänliitto. 2000.

Mistä saa apua painonhallintaan?

Jos painonhallinta alkaa painaa mieltä, ota rohkeasti yhteyttä ravitsemuksen ammattilaisiin tai asuinpaikkakuntasi terveydenhuoltoon. Esimerkiksi kuntokeskuksien personal trainerit eli henkilökohtaiset valmentajat ovat sinua varten ja he auttavat sinua sekä liikunnan että ravitsemuksen osalta. Myös lisensoitu ravitsemusterapeutti avustaa sinua painonhallinnassa. Terveyskeskuksien ylläpitämät painonhallintaryhmät ovat oivallisia keinoja saada vertaistukea painonhallintaan.



Muutamia hyödyllisiä Internet-sivuja:

syohyvaa.fi

thl.fi

martat.fi

kiloklubi.fi

[Ravitsemusterapeuttien Yhdistys rty.fi](http://Ravitsemusterapeuttien Yhdistys.rty.fi)

ravitusneuvottelukunta.fi (Terveyttä ruuasta:

Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014)

Tämä ohjausmateriaali käsittelee painonhallintaan liittyviä asioita ja se on toteutettu osana Savonia Ammattikorkeakoulun restonomiopiskelija Saara Matilaisen opinnäytetyötä hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelmasta. Toimeksiantajana opinnäytetyölle toimi Fysioterapia Rautakunto Oy.

Ohjausmateriaalin kokoamisessa on käytetty seuraavia tietolähteitä:

Suulliset tiedoksiannot:

Hänninen Elina, fysioterapeutti, FAF Personal trainer

Kirjat ja sähköiset julkaisut:

Borg, Patrik: Rentoa painonhallintaa. 2007. (teoksesta sivuilta 91,175,178 ja 180)

Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry: Paino hallintaan – syö järkevästi, laihtu pysyvästi. 2009. (julkaisusta sivulta 10)

Raxun remppa: rapakunnosta hyvään oloon 2013. (teoksesta sivuilta 21*, 67***, 81**** ja 108)

Soisalo, Soili ja Voutilainen, Eeva: Mustikka, ruis ja rypsi. 2010. (teoksesta sivulta 16)

Terveyttä ruuasta: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. (julkaisusta sivuilta 20**, 21,22,26,34 ja 35)

Internet-sivut:

mll.fi Murrosikäisen ravinto ja ruokailu: hyvän ruokavalion kompastuskivet

syohyvaa.fi

terveyskirjasto.fi Painoindeksi

tohtori.fi Painoindeksi

LIITE 2 MIEHEN RUOKAVALIO

Miehen ruokavalio

esimerkkiphenkilö 20 vuotta, 180 cm, 80 kg, päivittäinen energiankulutus 2585 kcal, aktiivisuustaso kohtalainen

1. päivä

Aamupala:

kaurapuuro 300 g

kauralese 1 rkl

rypsiöljy 1 tl

omena, keskikokoinen 200 g

raejuusto (maustamaton, rasvaton) 100 g

kahvimuki + vesilasi

Välipala:

mandariini, keskikokoinen 2 kpl

pähkinäsekoitus (Rainbow) 1 rkl, 10 g

Lounas:

broilerisuikale 200 g

täysjyväriisi, noin 2 dl

salaattia (jääsalaatti, kurkku, tomaatti, paprika) puolet lautasesta

oliiviöljy 1 tl

rasvaton maito/piimä 200 g + vesilasi

appelsiini, keskikokoinen, 190 g

ruisleipäviipale (jälkiuunileipä)

margariini 60 % (becel) 1 tl

Välipala:

maitorahka (maustamaton, rasvaton, Valio pehmeä maitorahka) 250 g

mansikka 1 dl

kauralese 1 rkl

kahvimuki + vesilasi

Päivällinen:

jauheliuhakeitto (keittojuurekset, peruna, sika-nautajauheliha) 350 g
kurkku 60 g, vajaa neljännes keskikokoisesta kurkusta
raejuusto (rasvaton, maustamaton) 100 g
rasvaton maito/piimä 200 g + vesilasi
ruisleipäviipale (jälkiuunileipä)
margariini 60 % (becel) 1 tl
omena, keskikokoinen,

Iltapala:

hapankorppu, 2 viipaletta
margariini 60 % (becel) 1 tl/korppu
kokolihaleikkele (saunapalvi) 1 siivu/korppu
juusto (polar15) 1 siivu/korppu
tomaatti, keskikokoinen
vesilasi

kaloreita yhteensä 2596 kcal

proteiini 164 g, 27 %

hiilihydraatti 314 g, 51 %

rasva 63 g, 22 %

2.päivä

Aamupala:

ruisleipä (jälkiuunileipä) 2 viipaletta
margariini 60 % (becel) 1 tl/viipale
kokolihaleikkele (saunapalvi) 1 siivu/viipale
juusto 10–15 % (polar 15) 1 siivu/viipale
tomaatti, keskikokoinen
kananmuna, keitetty, 2 kpl
kahvimuki + vesilasi
raejuusto (rasvaton, maustamaton) 100 g

Välipala:

banaani, keskikokoinen
viinirypäleet, 1 dl

Lounas:

uunilohi 250 g
peruna, keitetty 3 kpl
salaattia (jääsalaatti, tomaatti, kurkku, paprika) puolet lautasesta
porkkana, keitetty, 150 g
rasvaton maito/piimä 200 g + vesilasi
oliiviöljy 1 tl
hedelmäsalaatti (appelsiini, banaani, omena, viinirypäle) 2,5 dl
ruisleipäviipale (jälkiuunileipä)
margariini 60 % (becel) 1 tl

Välipala:

mansikka – banaani smoothie
kurpitsan siemenet 10 g (smoothien sekaan)
pähkinäcocktail, 1 rkl
kahvimuki + vesilasi

Päivällinen:

kasvissosekeitto (herne-porkkana-maissi-kasvirasvakerma) 400 g

raejuusto (maustamaton, rasvaton) 100 g
paprika 60 g, noin puolikas keskikokoisesta
rasvaton maito/piimä 200 g + vesilasi
ruisleipäviipale (jälkiuunileipä)
margariini 60 % (becel)
appelsiini, keskikokoinen

Iltapala:

jogurtti (maustamaton, rasvaton) 200 g
mustikka 1 dl
kauralese 1 rkl
ruisleipäviipale (jälkiuunileipä)
margariini 60 % (becel) 1 tl
vesilasi

kaloreita yhteensä 2534 kcal
proteiini 140 g, 23 %
hiilihydraatti 284 g, 47 %
rasva 80 g, 30 %

3.päivä

Aamupala:

kaurapuuro leseillä 300 g
rypsiöljy 1 tl
mehukeitto, sokeroimaton 200 g
kahvimuki + vesilasi
raejuusto (rasvaton, maustamaton) 100 g
tomaatti, keskikokoinen

Välipala:

pähkinäsekoitus (Rainbow) 1 rkl, 10 g
viinirypäleet, 1 dl

Lounas:

lihapulla, uunissa paistettu 5 kpl, 150 g
peruna, keitetty 3 kpl
salaattia (jääsalaatti, kurkku, tomaatti, paprika) puolet lautasesta
oliiviöljy 1 tl
kruunusekoitus (parsakaali-porkkana-kukkakaali), keitetty 150 g
banaani, keskikokoinen
rasvaton maito/piimä 200 g + vesilasi
ruisleipäviipale (jälkiuunileipä)
margariini 60 % (becel) 1 tl

Välipala:

pähkinäcocktail (Eldorado) 1 rkl, 10 g
viili (maustamaton, rasvaton) 200 g
puolukka 1 dl
kahvimuki + vesilasi

Päivällinen:

Kolmen kananmunan munakas 250 g
salaattia (jääsalaatti, kurkku, tomaatti, paprika) puolet lautasesta
herne-maissi-paprikakasvissekoitus, keitetty 100 g

ruisleipäviipale (jälkiuunileipä)
margariini 60 % (becel) 1 tl
raejuusto (rasvaton, maustamaton) 100 g
rasvaton maito/piimä 200 g + vesilasi

Iltapala:

maitorahka (maustamaton, rasvaton) 250 g
mansikka 1 dl
kauralese 1 rkl
ruisleipäviipale (jälkiuunileipä)
margariini 60 % (becel)
vesilasi

kaloreita yhteensä 2578 kcal
proteiini 164 g, 26 %
hiilihydraatti 233 g, 37 %
rasva 101 g, 37 %

4.päivä (esimerkki herkkupäivästä)

Aamupala:

täysjyvämurot 1 dl

rasvaton maito ½ dl

mustikka 1 dl

raejuusto (rasvaton, maustamaton) 100 g

kahvimuki + vesilasi

omena, keskikokoinen 200 g

Lounas:

broilerisuikale 250 g

täysjyväpasta 1,5 dl

salaattia (jääsalaatti, kurkku, tomaatti, paprika) puolet lautasesta

herne-maissi-paprikakasvissekoitus, 150 g

oliiviöljy 1 tl

rasvaton maito/piimä 200 g

ruisleipäviipale (jälkiuunileipä)

margariini 60 % (becel) 1 tl

banaani-marjasmoothie 2,5 dl

Välipala:

kahvimuki + vesilasi

marjapiirakka keskikokoinen pala, 130 g

kermavaahto, sokeroitu 1,5 rkl

Päivällinen:

pitsa (kinkku, ananas, juusto), itse tehty, kolme pientä siivua 250 g

salaatti (jääsalaatti, kurkku, tomaatti, paprika) puolet lautasesta

oliiviöljy 1 tl

limsa, sokeroitu 200 g + vesilasi

Iltapala:

maitorahka (maustamaton, rasvaton) 250 g

mansikka 1 dl

kauralese 1 rkl

vesilasi

kaloreita yhteensä 3133 kcal

proteiini 210 g, 28 %

hiilihydraatti 374 g, 50 %

rasva 75 g, 22 %

Rakenna ateriasi näistä laatikoista vaihdellen valitsemalla yksi vaihtoehto. Kasvislaatikoista voit aina valita myös useamman vaihtoehdon.

Aamupala:

Hiilihydraatti: - Erilaiset puurot (kaura, ruis, kaura-ruis, neljä viljaa, lesepuuro) - 2 viipaleta ruisleipää, margariini, kokolihalleikkele, juusto	Proteiini: - Raejuusto - Maitorahka - Keitetty kananmuna Muista valita vähärasvaise-	Kasvis/marja: - Marjat - Hedelmät - Kasvikset ja juurek-	Juoma: - Kahvimuki + vesilasi - Teemuki + vesilasi - Sokeriton mehukeitto 2 dl - Täysmehu 2 dl (harvoin)	Aamupalalla on hyvä olla myös <i>pehmeää rasvaa</i> . Voit lisätä rypsiöljyä teelusikan verran esimerkiksi puuron jouk-
Kasvis: (vähintään puolet lautasesta) - Salaattia puolet lautasesta (erilaiset kasvikset, raastesalaatit yms.) - Lämmin kasvis - Jälkiruuksi hedelmä tai marjoja	Proteiini: (neljäsosa lautasesta, vähärasvainen) - Liha - Kala - Kananmuna - Palkokasveja sisältävä kasvisruoka val-	Hiilihydraatti: (neljäsosa lautasesta) - Peruna (muusina, keitettynä, uuniperuna) - Täysjyväohra, - riisi tai - pasta	Lounaan muut osat: - Lisää salaatin joukkoon joko rypsi- tai oliiviöljyä teelusikan verran, niin saat pehmeää rasvaa - Ruokajuomaksi rasvatonta maitoa tai piimää ja vettä - Lisäksi viipale ruisleipää voideltuna kasviöljypohjaisella levitteellä	

Päivällinen:

Päivälliselle voit valita esimerkiksi keittoruuan tai munakkaan. Muista myös proteiinin lähde, esimerkiksi raejuusto tai maitorahka.	Kasvis: (vähintään puolet lautasesta ja myös keittoruuan lisäksi) - Salaattia puolet lautasesta (erilaiset kasvikset, raastesalaatit yms.) - Lämmin kasvis	Päivällisen muut osat: - Voit lisätä myös päivällisen salaatin joukkoon joko rypsi- tai oliiviöljyä - Ruokajuomaksi rasvatonta maitoa tai piimää ja vettä - Lisäksi viipale ruisleipää voideltuna kasviöljypohjaisella levitteellä
--	---	--

Myös väli- ja iltapalalla olisi hyvä syödä sekä kasviksia, hiilihydraatteja ja proteiinia.

Välipalan vaihtoehdot:

- Hedelmät
- Marjat
- Pähkinät ja siemenet
- Rasvaton maitorahka tai raejuusto
- Smoothie hedelmistä tai marjoista, jossa on mukana lisäksi rasvatonta maitoa tai maitorahkaa. Sekaan voit laittaa myös siemeniä.
- Ruisleipä/hapankorppu (täysjyvä)

Iltapalan vaihtoehdot:

- Hedelmät
- Marjat
- Rasvaton maitorahka, raejuusto, jogurtti tai viili
- Ruisleipä/hapankorppu (täysjyvä)
- Mysli (tarkista suola, kuidun ja sokerin määrä pakkausselosteesta)

Herkkujen kalorimääriä

Tuote	Määrä	Paino (g tai cl)	Kaloreita (kcal)
Suklaa	neljä palaa (yksi rivi)	20 g	103
	levyllinen	250 g	1292
Tumma suklaa	neljä palaa (yksi rivi)	20 g	101
	levyllinen	250 g	1266
Makeiset, irtokarkit		50 g	175
Kermajäätelö		50 g	96
		250 g	481
Täytepulla		50 g	366
Pikkupulla		50 g	155
Makea valkoviini	lasillinen	12 cl	116
	pullollinen	750 cl	725
Kuiva valkoviini	lasillinen	12 cl	82
	pullollinen	750 cl	514
Punaviini	lasillinen	12 cl	85
	pullollinen	750 cl	529
Light olut		330 cl	99
Keskiolut		330 cl	170
Alkoholiton olut		330 cl	50
Makea siideri		330 cl	168
Kuiva siideri		330 cl	117

LIITE 3 NAISEN RUOKAVALIO

Naisen ruokavalio

esimerkkihenkilö 18 vuotta, 167 cm, 68,5 kg, päivittäinen energiankulutus 2047 kcal (aktiivisuustaso kohtalainen)

1.päivä

Aamupala:

kaurapuuro 250 g

kauralese 1 rkl

rypsiöljy 1 tl

omena 1 kpl, noin 200 g

raejuusto (rasvaton), 50 g

kahvimuki 200 g + vesilasi

Välipala:

banaani (keskikokoinen)

pähkinäsekoitus (Rainbow) 1 rkl, 10 g

Lounas:

broilerisuikale (maustamaton) 150 g

täysjyväriisi 1 dl, noin 80 g

salaatti (jääsalaatti, kurkku, tomaatti, paprika) puolet lautasesta

rypsiöljy 1 tl

kruunukasvissekoitus (kukkakaali, parsakaali, porkkana), keitetty 100 g

rasvaton maito/piimä 200 g + vesilasi

appelsiini, keskikokoinen

jälkiuunileipä, viipale

margariini 60 % (becel) 1 tl

Välipala:

maitorahka (maustamaton, vähärasvainen) 250 g

mansikka (tai muu marja) 1 dl

kahvimuki 200 g + vesilasi

Päivällinen:

jauheliuhakeitto (keittojuurekset, peruna, sika-nauta) 250 g
kurkku 80 g (noin neljännes kokonaisesta)
raejuusto 50 g
rasvaton maito/piimä 200 g + vesilasi
jälkiuunileipäviipale
margariini 60 % (becel) 1 tl
mustikka 1 dl, 60 g

Iltapala:

hapankorppu, 2 viipaletta
margariini 60 %, 1tl/korppu
juusto 10–15 % (polar) 1 siivu/korppu
kokolihaleikkele (saunapalvi) 1 siivu/korppu
tomaatti, keskikokoinen
vesilasi

kalorit yhteensä 2040 kcal
proteiini 129 g, 26 %,
hiilihydraatti 235 g, 48 %,
rasva 55 g, 26 %

2.päivä

Aamupala:

ruisleipä (jälkiuunileipä), 2 viipaletta
margariini 60 % (becel), 1 tl/viipale
kokolihaleikkele (saunapalvi), 1 siivu/viipale
juusto 10–15 % (polar 15) 1 siivu/viipale
tomaatti, keskikokoinen
kananmuna, keitetty, 1 kpl
kahvimuki + vesilasi

Välipala:

omena, keskikokoinen 200 g
mandariini, keskikokoinen 80 g

Lounas:

uunilohi 200 g
peruna, keitetty 2 kpl
salaattia (jääsalaatti, kurkku, tomaatti, paprika) puolet lautasesta
porkkana, keitetty 100 g
oliiviöljy 1 tl, 5 g
rasvaton maito/piimä 200 g + vesilasi
hedelmäsalaatti (appelsiini, banaani, omena, viinirypäle) 2 dl
ruisleipä (jälkiuunileipä) viipale
margariini 60 % (becel), 1 tl

Välipala:

mansikka-banaani smoothie
kurpitsan siemenet 10 g (smoothien sekaan)
pähkinäcocktail (Eldorado) 1 rkl, 10 g
kahvimuki 200 g + vesilasi

Päivällinen:

kasvissosekeitto (herne-porkkana-maissi-kasvirasvakerma) 300 g
raejuusto, rasvaton 100 g

paprika 60 g (noin puolikas)
rasvaton maito 200 g + vesilasi
ruisleipä (jälkiuunileipä) viipale
margariini 60 % (becel) 1 tl
mansikka 1 dl

Iltapala:

jogurtti (maustamaton, rasvaton) 200 g
mustikka 1 dl, 60 g
kauralese 1 rkl
vesilasi

kalorit yhteensä 2026 kcal
proteiini 116 g, 24 %
hiilihydraatti 222 g, 46 %
rasvat 64 g, 30 %

3.päivä

Aamupala:

kaurapuuro 250 g
kauralese 1 rkl
rypsiöljy 1 tl
mehukeitto, sokeroimaton 200 g
kahvimuki + vesilasi
raejuusto 50 g
appelsiini, keskikokoinen

Välipala:

mandariini, keskikokoinen
viinirypäleet, 1 dl, 70 g

Lounas:

lihapullat, uunissa paistettu 4 kpl, yhteensä 120 g
peruna, keitetty, 2 kpl
salaattia (jääsalaatti, kurkku, tomaatti, paprika) puolet lautasesta
oliiviöljy 1 tl
herne-maissi-paprikasekoitus, keitetty 100 g
banaani, keskikokoinen
rasvaton maito/piimä + vesilasi
ruisleipäviipale (jälkiuunileipä)
margariini 60 % (becel) 1 tl

Välipala:

pähkinäsekoitus (Rainbow) 1 rkl
maitorahka (maustamaton, rasvaton) 250 g
puolukka 1 dl
kahvimuki + vesilasi

Päivällinen:

kahden kananmunan munakas 135 g
salaattia puolet lautasesta

kruunukasvissekoitus, keitetty 100 g
ruisleipäviipale (jälkiuunileipä)
margariini 60 % (becel) 1 tl
rasvaton maito/piimä 200 g + vesilasi

Iltapala:

viili (maustamaton, rasvaton) 200 g
mansikka 1 dl
kauralese 1 rkl
vesilasi

kaloreita yhteensä 2023
proteiini 117 g, 24 %
hiilihydraatti 212 g, 44 %
rasva 70 g, 32 %

4.päivä (herkkupäivän esimerkki)

Aamupala:

täysjyvämurot 1 dl

rasvaton maito ½ dl

mustikka 1 dl

kahvimuki + vesilasi

raejuusto (rasvaton) 50 g

Lounas:

broilerisuiikale 150 g

täysjyväpasta 1 dl, noin 80 g

salaattia (jääsalaatti, kurkku, tomaatti, paprika) puolet lautasesta

herne-maissi-paprikasekoitus, pakaste 100 g

oliiviöljy 1 tl

rasvaton maito/piimä 200 g

ruisleipäviipale (jälkiuunileipä)

margariini 60 % (becel) 1 tl

banaani-marjasmoothie 2 dl

Välipala:

kahvimuki + vesilasi

marjapiirakka, kotona tehty 120 g

kermavaahto, sokeroitu 1 rkl

Päivällinen:

pitsa (kinkku, ananas, juusto), kotona tehty, 2 palaa, 200 g

salaattia (jääsalaatti, tomaatti, kurkku, paprika) puolet lautasesta

rypsiöljy 1 tl

limsa 2 dl

Iltapala:

maitorahka (maustamaton, rasvaton) 250 g

mustikka 1 dl

kauralese 1 rkl

kaloreita yhteensä 2487

proteiini 159 g, 27 %

hiilihydraatti 295 g, 50 %

rasva 62 g, 23 %

Rakenna ateriasi näistä laatioista vaihdellen valitsemalla yksi vaihtoehto. Kasvislaatioista voit aina valita myös useamman vaihtoehdon.

Aamupala:

Hiilihydraatti: <ul style="list-style-type: none"> - Erilaiset puurot (kaura, ruis, kaura-ruis, neljä viljaa, lesepuuro) - 2 viipaleta ruisleipää, margariini, kokolihaleikkele, juusto - Täysjyvämurot + maito 	Proteiini: <ul style="list-style-type: none"> - Raejuusto - Maitorahka - Keitetty kananmuna <p>Muista valita vähärasvaisena!</p>	Kasvis/marja: <ul style="list-style-type: none"> - Marjat - Hedelmät - Kasvikset ja juurekset 	Juoma: <ul style="list-style-type: none"> - Kahvimuki + vesilasi - Teemuki + vesilasi - Sokeriton mehukeitto 2 dl - Täysmehu 2 dl (harvoin) 	<p>Aamupalalla on hyvä olla myös <i>pehmeää rasvaa</i>. Voit lisätä rypsiöljyä teelusikan verran esimerkiksi puuron joukkoon.</p>
---	--	---	--	---

Lounas:

Kasvis: (vähintään puolet lautasesta) <ul style="list-style-type: none"> - Salaattia puolet lautasesta (erilaiset kasvikset, raastesalaatit yms.) - Lämmin kasvis - Jälkiruuaksi hedelmä tai marjoja 	Proteiini: (neljäsosa lautasesta, vähärasvainen) <ul style="list-style-type: none"> - Liha - Kala - Kananmuna - Palkokasveja sisältävä kasvisruoka valmistettuna esimerkiksi soijasta 	Hiilihydraatti: (neljäsosa lautasesta) <ul style="list-style-type: none"> - Peruna (muusina, keitettynä, uuniperuna) - Täysjyväohra, - riisi tai - pasta 	Lounaan muut osat: <ul style="list-style-type: none"> - Lisää salaatin joukkoon joko rypsi- tai oliiviöljyä teelusikan verran, niin saat pehmeää rasvaa - Ruokajuomaksi rasvatonta maitoa tai piimää ja vettä - Lisäksi viipale ruisleipää voideltuna kasviöljypohjaisella levitteellä
--	--	---	--

Päivällinen:

<p>Päivälliselle voit valita esimerkiksi keittoruuan tai munakkaan. Muista myös proteiinin lähde, esimerkiksi raejuusto tai maitorahka.</p>	Kasvis: (vähintään puolet lautasesta, myös keiton lisänä) <ul style="list-style-type: none"> - Salaattia puolet lautasesta (erilaiset kasvikset, raastesalaatit yms.) - Lämmin kasvis 	Päivällisen muut osat: <ul style="list-style-type: none"> - Voit lisätä myös päivällisen salaatin joukkoon joko rypsi- tai oliiviöljyä - Ruokajuomaksi rasvatonta maitoa tai piimää ja vettä - Lisäksi viipale ruisleipää voideltuna kasviöljypohjaisella levitteellä
---	--	---

Myös väli- ja iltapalalla olisi hyvä syödä sekä kasviksia, hiilihydraatteja ja proteiinia.

Välipalan vaihtoehdot:

- Hedelmät
- Marjat
- Pähkinät ja siemenet
- Rasvaton maitorahka tai raejuusto
- Smoothie hedelmistä tai marjoista, jossa on mukana lisäksi rasvatonta maitoa tai maitorahkaa. Sekaan voit laittaa myös siemeniä.
- Ruisleipä/hapankorppu (täysjyvä)

Iltapalan vaihtoehdot:

- Hedelmät
- Marjat
- Rasvaton maitorahka, raejuusto, jogurtti tai viili
- Ruisleipä/hapankorppu (täysjyvä)
- Mysli (tarkista suola, kuidun ja sokerin määrä pakkausselosteesta)

Herkkujen kalorimääriä

Tuote	Määrä	Paino (g tai cl)	Kaloreita (kcal)
Suklaa	neljä palaa (yksi rivi)	20 g	103
	levyllinen	250 g	1292
Tumma suklaa	neljä palaa (yksi rivi)	20 g	101
	levyllinen	250 g	1266
Makeiset, irtokarkit		50 g	175
Kermajäätelö		50 g	96
		250 g	481
Täytepulla		50 g	366
Pikkupulla		50 g	155
Makea valkoviini	lasillinen	12 cl	116
	pullollinen	750 cl	725
Kuiva valkoviini	lasillinen	12 cl	82
	pullollinen	750 cl	514
Punaviini	lasillinen	12 cl	85
	pullollinen	750 cl	529
Light olut		330 cl	99
Keskiolut		330 cl	170
Alkoholiton olut		330 cl	50
Makea siideri		330 cl	168
Kuiva siideri		330 cl	117